

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Penelitian

	PEMERINTAH DAERAH KOTA CIMAHI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CIBABAT <small>Jalan Jenderal H. Amir Machmud Nomor 140 Cimaahi, Jawa Barat 40513. Telepon (022) 6652025, Faksimile (022) 6649112 Laman www.rsudcibabat.cimahi.go.id, Email info.cibabat@rsudcibabat.go.id</small>	
<small>Cimaahi, 15 Januari 2025</small>		
Nomor	ES.06.03/204/2025/RSUD Cibaab	
Sifat	Biasa (B)	
Lampiran		
Hai	Balasan Studi Pendahuluan Penelitian	
 Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Tempat		
<p>Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana, Nomor: 1114/03.ANT/USK/XII/2024, tanggal 26 Desember 2024. Perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat di atas, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat memberikan izin Studi Pendahuluan Penelitian kepada :</p>		
Nama	Puji Mokara Putri	
NIM	211F103089	
Institusi	Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana	
Judul Penelitian	"Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan Teknik General Anestesi di RSUD Cibaab"	
<p>Untuk melaksanakan Studi Pendahuluan Penelitian pada institusi kami, disesuaikan dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none">- Hasil studi pendahuluan penelitian wajib dilanjutkan pada tahap penelitian.- RSUD Cibaab Kota Cimaahi mendapat 1 (satu) eksemplar dari hasil penelitian yang bersangkutan, berupa hard copy.- Mentaati seluruh peraturan yang ada di RSUD Cibaab Kota Cimaahi <p>Demikian, atas perhatian dan Kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Ditandatangani secara elektronik oleh: DIREKTUR RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CIBABAT KOTA CIMAHI</p> <div style="text-align: center;"></div> <p>dr.SUKWANTO.GAMALYONO, MARS</p> <p><small>Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSSE) Badan Siber dan Sandi Negara</small></p>		

LAMPIRAN 2 Surat Permohonan Menjadi Responden Penelitian

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Calon Partisipan

Di RSUD Cibabat Cimahi, Provinsi Jawa Barat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda datagan dibawah ini :

Nama : Puja Mokara Putri

NIM : 211FI03089

Pekerjaan : Mahasiswa semester VII Program Studi

Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi Universitas

Bhakti Kencana

Alamat :Jln Mandala No 51. Kota Bandung

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada saudara untuk bersedia menjadi partisipan dalam penelitian saya yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Tehnik General Anestesi Di RSUD Cibabat Cimahi, Provinsi Jawa Barat” yang pengumpulan datanya akan dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2025. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Manajemen Asuhan Kepenataan Anestesi Pada Pasien Cemas dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Ruang IBS RSUD Cibabat Provinsi Jawa Barat. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, Kerjasama dan kesediaannya saya mengucapkan terimakasih.

Bandung, Februari 2025



Peneliti

Puja Mokara Putri

NIM.211FI03089

➤ Surat Persetujuan Menjadi Responden


LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama	:	Moka Moka
Jenis kelamin	:	Perempuan
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Alamat	:	Cimahi, tenar

Setelah membaca lembar permohonan menjadi responden yang diajukan oleh saudari Puja Mokara Putri, mahasiswa semester VII Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi – Universitas Bhakti Kencana Bandung, yang penelitiannya berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre operasi dengan Teknik General Anestesi di Ruang Rawat Inap RSUD Cibabat Cimahi Provinsi Jawa Barat", maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.




Cimahi, 15 April 2025
Responden



LAMPIRAN 3 SOP Relaksasi Otot Progresif

PROSEDUR PELAKSANAAN DENGAN STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) REKALAKSASI OTOT PROGRESIF	
Pengertian	Relaksasi Otot Progresif adalah suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh
Tujuan	Untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh
Prosedur pelaksanaan	
I. Tahap Persiapan <ol style="list-style-type: none"> 3. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. 4. Persiapan klien: <ol style="list-style-type: none"> e) Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan terapi pada klien f) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri g) Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu h) Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat 	
II Tahap Kerja	
Keterangan gerakan	Contoh Gerakan yang dilakukan
<ol style="list-style-type: none"> f. Ditunjukkan untuk melatih otot tangan Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan g. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi h. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik i. Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara 	 <p>Gerakan 1 mengepalkan tangan bagian bagian bawah</p>

<p>ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.</p> <p>j. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan</p>	
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.</p> <p>Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.</p>	 <p>Gerakan 2 untuk tangan bagian belakang Gambar 2</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)</p> <p>c) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.</p> <p>d) Kemudian membuka kedua kepalan kepundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang</p>	 <p>Otot biceps</p> <p>Gambar 3. gerakan 3 otot-otot biceps</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.</p> <p>c) Angkat kedua bahu setinggi tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga</p> <p>d) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.</p>	 <p>Otot trapezius</p> <p>Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu</p>
<p>Ditujukan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur</p> <p>d) Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik</p> <p>e) Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata</p>	 <p>Gerakan 5 untuk dahi: Otot dahi (a)</p> <p>Otot rahang (b)</p> <p>Otot mata</p> <p>Gerakan 6 untuk mata</p>

<p>f) Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik</p>	
<p>Ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang.</p> <p>Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.</p>	 <p>Otot rahang (7)</p> <p>Gerakan 7 untuk rahang</p>
<p>Ditunjukkan untuk mengendurkan otot sekitar mulut.</p> <p>Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut</p>	 <p>Otot mulut (8)</p> <p>Gerakan 8 untuk mulut</p>
<p>Ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang</p> <p>d) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan</p> <p>e) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat</p> <p>f) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.</p>	 <p>Otot leher belakang (9)</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan</p> <p>c) Gerakan membawa kepala ke muka</p> <p>d) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka</p>	 <p>Gerakan 10 untuk melatih otot leher depan</p> <p>Otot leher depan (10)</p>

<p>Ditunjukkan untuk melatih otot punggung.</p> <ul style="list-style-type: none"> e) Angkat tubuh dari sandaran kursi. f) Punggung dilengkungkan g) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks h) Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas. 	 <p>Gerakan 11 melatih otot punggung</p>
<p>Ditunjukkan untuk melemaskan otot dada</p> <ul style="list-style-type: none"> e) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. f) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian di lepas. g) Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. h) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks 	 <p>Gerakan 12 melatih otot dada</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> d) Tarik dengan kuat perut ke dalam. e) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. f) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini. 	 <p>Gambar anatomi otot perut</p> <p>Gerakan 13 untuk melatih otot perut</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)</p> <ul style="list-style-type: none"> d) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang 	

<p>e) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis</p> <p>f) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas di ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali</p>	
<p>III. Terminasi</p> <p>d) Melakukan evaluasi tindakan</p> <p>e) Kaji TTV</p> <p>f) Ahiri dengan salam</p>	

LAMPIRAN 4 KUESIONER APAIS

Nama:

Usia:

Jenis Kelamin :

Riwayat Operasi:

ASA:

Pernyataan	1	2	3	4	5
1. Saya takut dibius					
2. Saya terus-menerus memikirkan tentang pembiusan					
3. Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan					
4. Saya takut dioperasi					
5. Saya terus-menerus memikirkan tentang operasi					
6. Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi					
TOTAL					

Skoring APAIS

0-6= tidak cemas

7-12= kecemasan ringan

11-20= kecemasan sedang

21-30= kecemasan berat

Keterangan:

1= Tidak sama sekali

2= Sedikit

3= Cukup

4= Banyak

5= Sangat banyak

➤ Kuesioner yang sudah di isi

Pre test

Nama: MA
 Usia: 20 tahun
 Jenis Kelamin: wanita Perempuan
 Riwayat Operasi: Perut bagian kecil
 ASA: I

Pernyataan	1	2	3	4	5
1. Saya takut dibius			3		
2. Saya terus-menerus memikirkan tentang pembiusan			3		
3. Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan			3		
4. Saya takut dioperasi		1			
5. Saya terus-menerus memikirkan tentang operasi		1			
6. Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi		2			
TOTAL		4	9		

5 (Cemas ringan)

Skoring APAIS
 0-6= tidak cemas
 7-12= kecemasan ringan
 11-20= kecemasan sedang
 21-30= kecemasan berat

Keterangan:
 1= Tidak sama sekali
 2= Sedikit
 3= Cukup
 4= Banyak
 5= Sangat banyak

Post test

Nama: MA
 Usia: 20 tahun
 Jenis Kelamin: Perempuan
 Riwayat Operasi: Perut bagian kecil
 ASA: I

Pernyataan	1	2	3	4	5
1. Saya takut dibius	1				
2. Saya terus-menerus memikirkan tentang pembiusan	1				
3. Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan	1				
4. Saya takut dioperasi	1				
5. Saya terus-menerus memikirkan tentang operasi	1				
6. Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi	1				
TOTAL	6				

6 (Tidak cemas)

Skoring APAIS
 0-6= tidak cemas
 7-12= kecemasan ringan
 11-20= kecemasan sedang
 21-30= kecemasan berat

Keterangan:
 1= Tidak sama sekali
 2= Sedikit
 3= Cukup
 4= Banyak
 5= Sangat banyak

LAMPIRAN 5 Rekapitulasi Data

Data Mentah Karakteristik Responden pre test

No	Inisial	Usia	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Pernah dilakukan operasi	ASA	Kode	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Score	Keterangan	kode
1	K	58 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	4	4	3	3	20	Cemas Sedang	3
2	H	42 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	4	4	4	4	22	Cemas Berat	4
3	A	42 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	3	3	1	1	14	Cemas Sedang	3
4	A	60 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	4	4	4	4	3	3	22	Cemas Berat	4
5	S	35 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	4	4	3	3	20	Cemas Sedang	3
6	D	37 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	4	4	4	4	3	3	21	Cemas Berat	4
7	E	50 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	4	4	3	3	20	Cemas Sedang	3
8	M	50 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	3	3	4	3	3	20	Cemas Sedang	3
9	A	17 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	4	4	4	3	4	23	Cemas Berat	4
10	F	22 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	2	4	3	3	18	Cemas Sedang	3
11	H	43 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	4	4	3	3	3	21	Cemas Berat	4
12	A	26 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	2	3	4	4	19	Cemas Sedang	3
13	K	45 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	2	2	2	2	1	1	10	Cemas Ringan	2
14	S	70 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	2	1	4	3	3	4	3	3	20	Cemas Sedang	3
15	M	20 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	4	4	4	3	3	22	Cemas Berat	4
16	A	17 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	4	4	4	3	4	23	Cemas Berat	4
17	A	29 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	2	3	3	3	17	Cemas Sedang	3
18	I	57 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	2	2	4	4	4	4	3	3	22	Cemas Berat	4
19	S	44 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	4	4	3	3	20	Cemas Sedang	3
20	T	68 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	4	4	3	3	3	3	20	Cemas Sedang	3
21	S	70 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	2	2	3	3	3	4	4	4	21	Cemas Berat	4
22	I	32 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	3	3	3	4	4	19	Cemas Sedang	3
23	U	25 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	2	4	4	4	20	Cemas Sedang	3
24	K	17 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	4	4	4	3	3	22	Cemas Berat	4
25	Q	50 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	4	3	3	3	19	Cemas Sedang	3
26	L	21 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	3	3	4	4	3	3	20	Cemas Sedang	3
27	R	39 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	4	4	4	3	3	22	Cemas Berat	4

28	F	40 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	3	4	3	3	19	Cemas Sedang	3
29	R	42 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	2	2	3	3	4	4	18	Cemas Sedang	3
30	T	28 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	3	3	3	3	18	Cemas Sedang	3
31	M	30 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	4	4	4	4	4	4	24	Cemas Berat	4
32	L	64 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	3	3	3	3	4	4	20	Cemas Sedang	3
33	M	33 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	2	2	3	3	3	15	Cemas Sedang	3
34	I	70 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	4	4	4	4	3	3	22	Cemas Berat	4
35	K	50 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	2	3	4	3	3	3	18	Cemas Sedang	3
36	L	34 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	3	3	4	4	20	Cemas Sedang	3
37	M	37 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	4	4	4	3	3	3	21	Cemas Berat	4

Data Mentah Karakteristik Responden post test

NO	Inisial	Usia	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Pernah dilakukan operasi	ASA	Kode	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Score	Keterangan
1	K	58 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	2	2	2	1	1	11	Cemas Ringan
2	H	42 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	2	3	3	2	2	14	Cemas Sedang
4	A	42 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	1	1	2	2	1	1	8	Cemas Ringan
5	A	60 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	3	3	3	3	3	3	18	Cemas Sedang
6	S	35 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	2	2	3	3	12	Cemas Ringan
7	D	37 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	2	2	2	2	2	12	Cemas Ringan
8	E	50 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	2	2	2	2	10	Cemas Ringan
9	M	50 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	2	2	2	2	11	Cemas Ringan
10	A	17 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	2	2	3	3	3	3	16	Cemas Sedang
11	F	22 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	1	1	1	2	2	2	10	Cemas Ringan
12	H	43 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	3	2	2	2	15	Cemas Sedang
13	A	26 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	1	2	2	2	10	Cemas Ringan
14	K	45 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Tidak Cemas
15	S	70 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	2	1	3	3	2	2	2	2	14	Cemas Sedang
16	M	20 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	3	3	2	2	16	Cemas Sedang
17	A	17 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	3	3	3	3	18	Cemas Sedang
18	A	29 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	2	2	2	2	2	12	Cemas Ringan
19	I	57 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	2	2	3	3	3	3	2	2	16	Cemas Sedang
20	S	44 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	3	3	2	2	12	Cemas Ringan
21	T	68 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	2	2	2	2	2	2	12	Cemas Ringan
22	S	70 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	2	2	2	2	2	2	3	3	14	Cemas Sedang
23	I	32 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	1	1	2	2	3	3	12	Cemas Ringan
24	U	25 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	1	1	1	2	2	2	9	Cemas Ringan
25	K	17 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	3	3	3	3	2	2	16	Cemas Sedang
26	Q	50 Tahun	2	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	2	2	2	2	2	12	Cemas Ringan
27	L	21 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Tidak Cemas
28	R	39 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	2	2	3	3	2	2	14	Cemas Sedang
29	F	40 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Tidak Cemas
30	R	42 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	2	2	2	2	10	Cemas Ringan

30	R	42 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	2	2	2	2	10	Cemas Ringan
31	T	28 Tahun	1	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Tidak Cemas
32	M	30 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	2	2	2	3	3	3	15	Cemas Ringan
33	L	64 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	2	2	2	2	2	2	12	Cemas Ringan
34	M	33 Tahun	1	Laki-laki	1	Belum pernah	1	1	1	1	1	2	2	2	9	Cemas Ringan
35	I	70 Tahun	3	Laki-laki	1	Belum pernah	2	2	2	2	3	3	2	2	14	Cemas Sedang
36	K	50 Tahun	3	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Tidak Cemas
37	L	34 Tahun	2	Perempuan	2	Belum pernah	1	1	1	2	2	3	3	3	14	Cemas Sedang

1 Hasil Olah Data

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-35	13	35.1	35.1	35.1
	36-55	15	40.5	40.5	75.7
	56-70	9	24.3	24.3	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

JK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	16	43.2	43.2	43.2
	Perempuan	21	56.8	56.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

ASA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ASA 1	31	83.8	83.8	83.8
	ASA 2	6	16.2	16.2	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Kecemasan Pasien Sebelum Teknik Relaksasi Otot Progresif	19.78	37	2.658	.437
	Skor Kecemasan Pasien Sesudah Teknik Relaksasi Otot Progresif	11.70	37	3.711	.610

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Kecemasan Pasien Sebelum Teknik Relaksasi Otot Progresif & Skor Kecemasan Pasien Sesudah Teknik Relaksasi Otot Progresif	37	.661	<.001

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Skor Kecemasan Pasien Sebelum Teknik Relaksasi Otot Progresif - Skor Kecemasan Pasien Sesudah Teknik Relaksasi Otot Progresif	8.081	2.793	.459	7.150	9.012	17.602	36	<.001

LAMPIRAN 6 Matriks Jadwal Penelitian

No	Tahapan Penelitian	Bulan (Tahun 2024-2025)							
		Novem ber	Desem ber	Janua ri	Februari	Maret	April	Mei	Juni
1.	Pengajuan Judul Proposal								
2.	ACC Judul Proposal								
3.	Bimbingan Proposal								
4.	Penyusunan Proposal								
5.	Studi Pendahuluan								
6.	Ujian Proposal								
7.	Pengumpul an data								
8.	Penyusunan BAB 4								
9.	Penyusunan BAB 5								
10.	Pendaftaran Sidang								
11.	Sidang Akhir								

LAMPIRAN 7 Kartu Bimbingan



UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

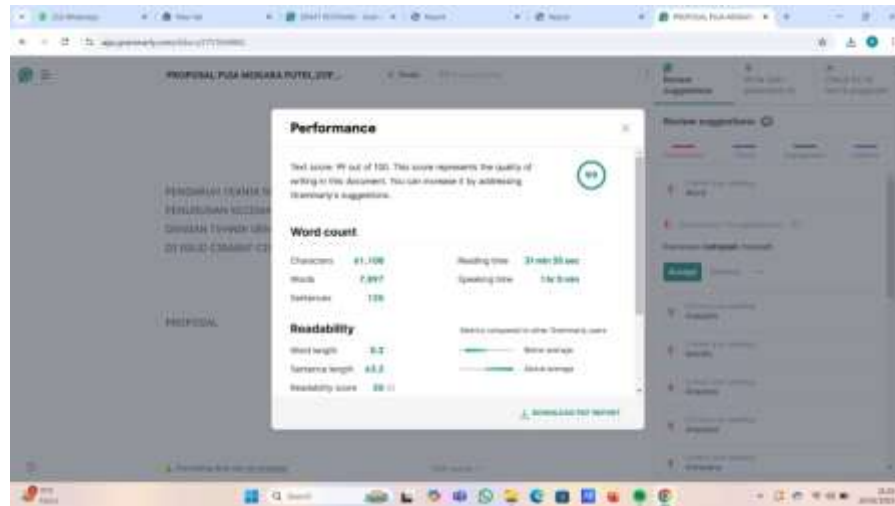
Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Pamphukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614
Website : www.bku.ac.id / e-Mail : sekretariat@bku.ac.id / Telepon : 022 7830 760

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal	1. PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN TEKNIK GENERAL ANESTESI DI RSUD CIBASAT CIMAH		
Sesi / Bahasan	1. ke-1 / 1 Bimbingan awal dan saran untuk penulisan BAB I		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8988440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-1 / 1 Bimbingan judul 2 Bimbingan BAB 1		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080001 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-2 / 1 Bimbingan revisi BAB I -disarankan pengambilan data operasi di RS -data stupen di lengkapi		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8988440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-2 / 1 Bimbingan hasil revisi BAB 1 2 Bimbingan BAB II 3. Disarankan pada BAB II lebih banyak teori tentang relaksasi otot progresif serta dengan gambar relaksasi (istinya)		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080001 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-3 / 1 Bimbingan BAB II -Perbaiki tujuan -tanjut penulisan BAB III		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8988440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-3 / 1 Bimbingan konsul BAB II 2 Perbaikan stagen jelaskan tentang RSUD penelitiannya 3 Seluruh data operasi dicantumkan		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080001 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-4 / 1 Bimbingan final revisi BAB II 2 ACC tempore		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8988440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-4 / 1 Bimbingan BAB III 2 Konsultasi hasil revisi BAB II 3 Disarankan diperbaiki penulisan dari typo nya		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080001 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-5 / 1 Final ACC tempore		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080001 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-5 / 1 Bimbingan BAB IV 2 Disarankan untuk memperbaiki tujuan dan definisi 3 BAB 1,2,3 diperbaiki lagi lebih di sambungkan dengan BAB 4		
Mahasiswa	1. 211F03089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8988440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			

Sesi / Bahasan	1. ke-6 / 1. Bimbingan hasil revisi BAB IV dan BAB 5.2 penulisan rumah di benarkan 3. diisikan tabel karakteristik di buat sendiri		
Mahasiswa	1. 211F103089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8908440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-6 / 1. Bimbingan BAB V 2. Disarankan penuliskannya dilat lagi dan proposal diganti skripsi 3. Gambar diperbesar dan diperjelas 4. Daftar isi juga diperhatikan 5. Tabel karakteristiknya disarankan untuk disatukan dan penjelasannya lebih rinci dan sesuai		
Mahasiswa	1. 211F103089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-7 / 1. Bimbingan hasil revisi tabel karakteristik 2. disarankan harus sesuai dengan mandelky hasil yang dibuat 3. disarankan untuk melengkapi lampiran dan daftar tabel lebih diperbaiki		
Mahasiswa	1. 211F103089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8908440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-7 / 1. Hasil revisi BAB V 2. Disarankan untuk pembahasannya diperbaiki dan bertepatan dengan BAB II 3. Disarankan untuk menambahkan tabel interpretasi karakteristik 4. tabel karakteristik lebih diperhatikan lagi harus beraturan 5. no tabel tidak lagi sesuai dengan bab tetapi dari tabel pertama sampai terakhir 6. tabel normalisasi lebih di perjelas 7. hasil karakteristik di jelaskan sesuai panduan interpretasi karakteristik		
Mahasiswa	1. 211F103089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-8 / 1. final skripsi ACC sidang		
Mahasiswa	1. 211F103089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 8908440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-8 / 1. Bimbingan hasil revisi BAB IV 2. Pembahasan diperjelas 3. Penulisan perbaikan 4. ditambahkan abstrak		
Mahasiswa	1. 211F103089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			
Sesi / Bahasan	1. ke-9 / 1. ACC FINAL BIDANG SKRIPSI		
Mahasiswa	1. 211F103089 - PUJIA MOKARAPUTRI	Pembimbing	1. 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percakapan			

LAMPIRAN 8 Surat Keterangan hasil typo (min 80%)



LAMPIRAN 9 Hasil Pelagiasi

Puja_mokara_putri_ke_revisi_4_japiiUAT_PARAFRASE-1750920013774



ORIGINALITY REPORT

12%	13%	9%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
2	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
3	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%
4	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
5	www.spssindonesia.com Internet Source	1%

LAMPIRAN 10 Hasil Etik Penelitian



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CIBABAT KOTA CIMAH
Jl. Jenderal H. Amir Machmud No. 140 Cimahi – 40256
Telp. (022) 6652025 Fax (022) 664112 – Email : rsudcibabat@cimahikota.go.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CIBABAT KOTA CIMAH

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

Nomor : 070 / 17 / Ethical Clearance/ RSUD Cibabat/IV/2025

Protokol Penelitian yang di usulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Puja Mokara Putri
Principal In Investigator
Nama Institusi : Universitas Bhakti Kencana , D4 Anestesiologi
Name of the Institution

Dengan Judul :
Title

"Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Teknik General Anestesi Di RSUD CIBABAT Cimahi."

"The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety in Preoperative Patients with General Anesthesia Techniques at CIBABAT Cimahi Regional Hospital"

Dinyatakan Layak etik sesuai 7 (tujuh) Standart WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable assessment and benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 April 2025 sampai dengan tanggal 14 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period . 14 April 2025 untill 14 April 2026

Cimahi, 14 April 2025
Professor and Chairperson,
Prof. Dr. Muzirwan Aang, Sp.PD.DTM&HKOM FINASIM

LAMPIRAN 11 Dokumentasi Penelitian



LAMPIRAN 12 Riwayat Hidup



Puja Mokara Putri
Mahasiswa

Data Pribadi

• Nama	: Puja Mokara Putri
• Tanggal Lahir	: 29 Januari 2003
• Alamat	: Sulawesi Utara
• Nomor Telepon	: 082191223819
• Jenis Kelamin	: Perempuan
• Agama	: Islam
• Kewarga Negara	: Indonesia
• Email	: Pujamputri29@gmail.com
• Status	: Belum Menikah

Pendidikan

• SDN 2 Boroko Timur	: 2009-2015
• SMPN 1 Kaidipang	: 2015-2018
• MAN 1 MANADO	: 2018-2021
• Universitas Bhakti Kencana	: 2021-sekarang

Hobi

- Menyanyi
- Badminton