

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Penelitian



Cimahi, 15 Januari 2025

Nomor : ES.06.03/204/2025/RSUD Cibabat

Sifat : Biasa (B)

Lampiran :

Hal : Balasan Studi Pendahuluan Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

di

Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana, Nomor: 1184/03.ANT/UBK/XII/2024, tanggal 28 Desember 2024. Perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat di atas, dengan ini dibertahukan bahwa pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan dapat memberikan izin Studi Pendahuluan Penelitian kepada :

Nama : Puja Mokara Putri

NIM : 2111103080

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 Cibabat"

Untuk melaksanakan Studi Pendahuluan Penelitian pada institusi kami, disesuaikan dengan keleluhan sebagai berikut :

- Hasil studi pendahuluan penelitian wajib dilanjutkan pada tahap penelitian.
- RSUD Cibabat Kota Cimahi mendapat 1 (satu) eksemplar dari hasil penelitian yang bersangkutan, berupa hard copy.
- Mintaati seluruh peraturan yang ada di RSUD Cibabat Kota Cimahi

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih

Ditandatangani secara elektronik oleh:

DIREKTUR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH CIBABAT KOTA CIMAHI



dr.SUKWANTO.GAMALYONO. MARS

Dokumen ini belum diambil tindakan hukum karena tidak ada tanda tangan di bagian yang ditunjukkan oleh Bapak Dr. Sukwanto (RSUD), Bapak Bapak Dr. David Napitupulu

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 Teknik 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 Manajamen 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 : Mokara Putri
Jenis kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Cimahi Barat

Setelah membaca lembar permohonan menjadi responden yang diajukan oleh sandari 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.

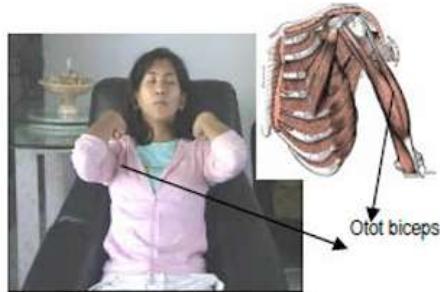
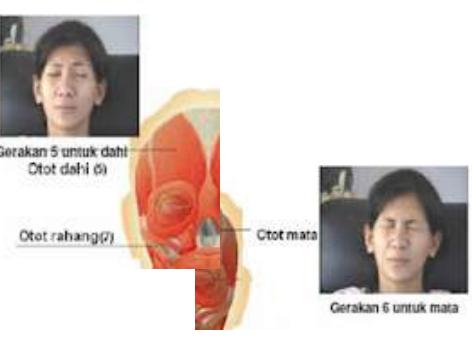
Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

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
f. Ditujukan 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>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>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>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 (d)</p> <p>Otot rahang (g)</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>Gerakan 7 untuk rahang</p>
<p>Ditunjukkan untuk mengendurkan otot otot Sekitar mulut.</p> <p>Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut</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 bantal kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.</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 (i)</p>

<p>Ditunjukkan untuk melatih otot punggung.</p> <p>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>	<p>Gerakan 11 melatih otot punggung</p> 
<p>Ditunjukkan untuk melemaskan otot dada</p> <p>e) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. f) Ditanah selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. g) Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. h) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks</p>	
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot perut</p> <p>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>	 <p>Gerakan 13 untuk melatih otot perut</p>
<p>Ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)</p> <p>d) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang</p>	

<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: M
Usia: 18 | Golongan
Jenis Kelamin: Laki-laki | Persexfusion
Riwayat Operasi: Belum lakukan | Kasih
ASA: 1

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			3		
5. Saya terus-menerus memikirkan tentang operasi			3		
6. Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi			3		
TOTAL	9	0			

Skoring APAIS

0-6= tidak cemas
7-12= kecemasan ringan
13-20= kecemasan sedang
21-30= kecemasan berat

Keterangan:

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

Post test

Nama: M
Usia: 18 | Golongan
Jenis Kelamin: Persexfusion
Riwayat Operasi: Belum lakukan | Kasih
ASA: 2

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 (tidak cemas)

Skoring APAIS

0-6= tidak cemas
7-12= kecemasan ringan
13-20= 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	1	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
	36-55	15	40.5	75.7
	56-70	9	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
	Perempuan	21	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
	ASA 2	6	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	2.858
	Skor Kecemasan Pasien Sesudah Teknik Relaksasi Otot Progresif	11.70	37	3.711

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			95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Skor Kecemasan Pasien Sebelum Teknik Relaksasi Otot Progresif - Skor Kecemasan Pasien Sesudah Teknik Relaksasi Otot Progresif	3.081	2.793	4.59	7.150	9.012	17.602	.38

LAMPIRAN 6 Matriks Jadwal Penelitian

No	Tahapan Penelitian	Bulan (Tahun 2024-2025)							
		November	Desember	Januari	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.	Pengumpulan data								
8.	Penyusunan BAB 4								
9.	Penyusunan BAB 5								
10.	Pendaftaran Sidang								
11.	Sidang Akhir								

LAMPIRAN 7 Kartu Bimbingan



UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

Jl. Soemantri Soearto No.754, Cipatung Kidul, Kec. Pamulihan, 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 : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRI OPERASI DENGAN TEKNIK GENERAL ANESTESI DI RSUD CIBABAT CIMAHI

Sesi / Bahasan : ke-1 / Bimbingan judul dan narasi untuk penulisan BAB I
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8988440022 - WAHYU WAHDANA

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-1 / 1 Bimbingan judul 2. Bimbingan BAB I
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8402088981 - CICI VALJANI

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-2 / 1 Bimbingan revisi BAB I -disarankan pengambilan data operasi di RS -data stupor di lengkap
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8988440022 - WAHYU WAHDANA

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-2 / 1 Bimbingan hasil revisi BAB I 2. Bimbingan BAB II 3. Disarankan pada BAB II lebih banyak teori tentang realisasi otot
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8402088981 - CICI VALJANI

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-3 / Bimbingan BAB II -Perbaiki tatau -lengkuk penulisan BAB III
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8988440022 - WAHYU WAHDANA

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-3 / 1 Bimbingan isiul BAB II 2. Perbaikan stupor jelaskan tentang RSIUO penelitiannya 3. Seluruh data operasi dicantumkan
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8402088981 - CICI VALJANI

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-4 / 1 Bimbingan hasil revisi BAB II 2. ACC Sampai
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8988440022 - WAHYU WAHDANA

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-4 / 1 Bimbingan hasil revisi BAB II 3. Disarankan diperbaiki penulisannya dan type nya
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8402088981 - CICI VALJANI

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-5 / 1. Final ACC impre
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8402088981 - CICI VALJANI

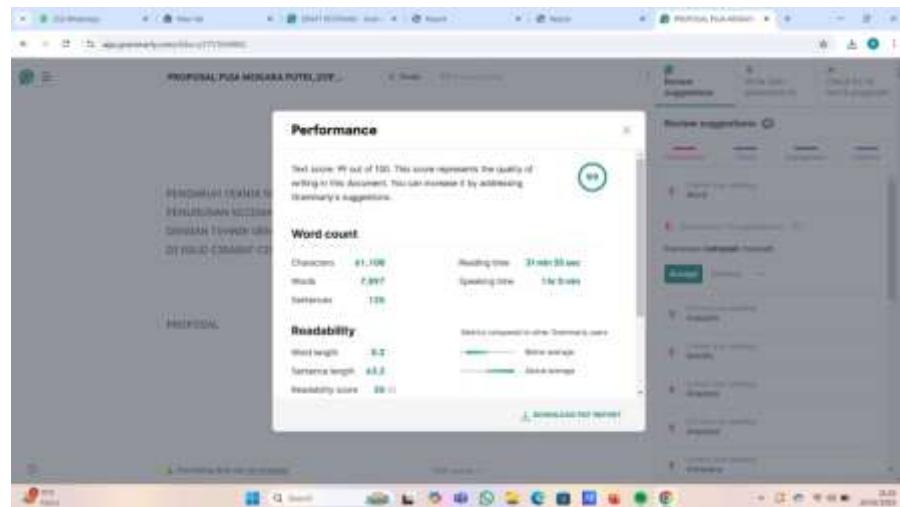
Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan : ke-5 / 1 Bimbingan BAB IV 2. Disarankan untuk memperbaiki tulisan dan daftar isi 3. BAB 1,2,3 diperbaiki lagi keti di
sambungkan dengan BAB 4
Mahasiswa : 211F103088 - PUJA MOKARAPUTRI Pembimbing : 8988440022 - WAHYU WAHDANA

Tidak ada data percaapan.

Sesi / Bahasan	: ke-6 / 1.Bimbingan hasil revisi BAB IV dan BAB V 2.penulisan sudah di benarkan 3.dicarikan tabel karakteristik di hasil sendiri		
Mahasiswa	: 211F103089 - PUJA MOKARAPUTRI	Pembimbing	: 8988440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percalakan			
Sesi / Bahasan	: ke-6 / 1.Bimbingan BAB V 2.Dicarankan penulisanya diliat lagi dan proposal diganti kumpul 3.Dembar diperbesar dan diperjelas 4.Daftar isi juga dipersiapkan 5.Tabel karakteristiknya dicarankan untuk disusun dan peneliasannya lebih rinci dan susul		
Mahasiswa	: 211F103089 - PUJA MOKARAPUTRI	Pembimbing	: 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percalakan			
Sesi / Bahasan	: ke-7 / 1.Bimbingan hasil revisi tabel karakteristik 2.dicarankan harus sesuai dengan mandatnya hasil yang dibuat 3.dianjurkan untuk melengkapi lampiran dan daftar tabel lebih diperbaiki		
Mahasiswa	: 211F103089 - PUJA MOKARAPUTRI	Pembimbing	: 8988440022 - WAHYU WAHDANA
Tidak ada data percalakan			
Sesi / Bahasan	: ke-7 / 1.Hasil revisi BAB V 2.Dicarankan untuk pembahasannya dipertahui dan berkaitan dengan BAB II 3.Dicarankan untuk menambahkan tabel interpretasi karakteristik 4.tabel karakteristik lebih diperbaiki lagi harus berurutan 5.no tabel tidak lagi sesuai dengan bab telap dari tabel pertama sampai terakhir 6.tabel normalisasi lebih di perjelas 7.masih karakteristik di jelaskan sesuai panduan interpretasi karakteristik		
Mahasiswa	: 211F103089 - PUJA MOKARAPUTRI	Pembimbing	: 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percalakan			
Sesi / Bahasan	: ke-8 / 1.Bimbingan hasil revisi BAB IV 2.Pembahasan diperjelas 3.Penulisan jemboid 4 ditambahkan abstrak		
Mahasiswa	: 211F103089 - PUJA MOKARAPUTRI	Pembimbing	: 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percalakan			
Sesi / Bahasan	: ke-8 / 1.ACC FINAL SIDANG SKRIPSI		
Mahasiswa	: 211F103089 - PUJA MOKARAPUTRI	Pembimbing	: 0402080601 - CICI VALIANI
Tidak ada data percalakan			

LAMPIRAN 8 Surat Keterangan hasil typo (min 80%)



LAMPIRAN 9 Hasil Pelagiasi

Puja_mokara_putri_ke_revisi_4_japiiUAT_PARAFRASE-
1750920013774

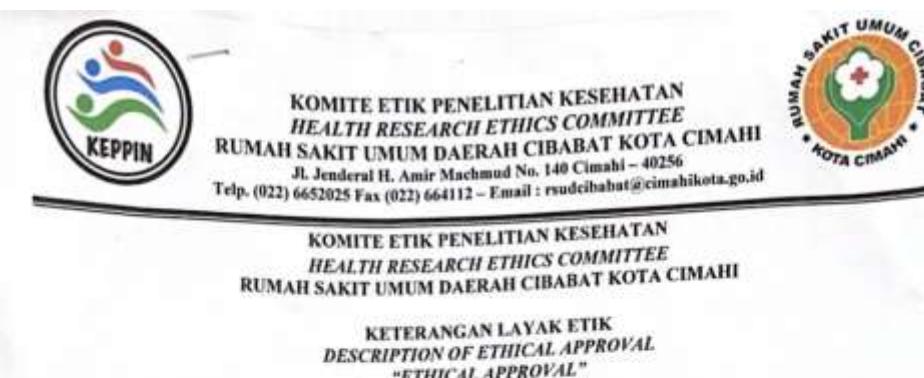
ORIGINALITY REPORT

12% SIMILARITY INDEX	13% INTERNET SOURCES	9% PUBLICATIONS	6% 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 CIMAHI

Jl. Jenderal H. Amir Machmud No. 140 Cimahi - 40256
Telp. (022) 6652025 Fax (022) 664112 - Email : rsudeibabat@cimahikota.go.id

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

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
Tehnik General Anestesi Di RSUD CIBABAT Cimahi."

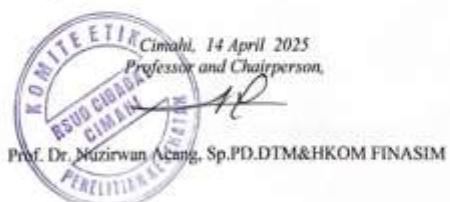
"The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety in Preoperative Patients with
General Anesthesia Techniques at CIBABAT Cimahi Regional Hospital"

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/Eksplorasi, 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/Exploitatoion, 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 until 14 April 2026



Prof. Dr. Nuzirwan Acang, 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 Negaraan | : 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