

LAMPIRAN

1. Hasil Turnitin

LAPORAN KIAN NOVIA RIZKY PRISTY_232FK04025 (KOMPLIT).pdf

ORIGINALITY REPORT

18%
SIMILARITY INDEX

68%
INTERNET SOURCES

27%
PUBLICATIONS

41%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.poltekkes-medan.ac.id	1 %
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	1 %
3	pdfcoffee.com	1 %
4	repository.poltekkes-kaltim.ac.id	1 %
5	repository.unhas.ac.id	1 %
6	repository.universitasalirsyad.ac.id	1 %
7	repository.unej.ac.id	1 %
8	eprints.kertacendekia.ac.id	1 %
9	eprints.aiska-university.ac.id	1 %

2. Leaflet Hipertensi

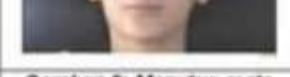


3. Poster Patuh Minum Obat



4. Poster Relaksasi Otot Progresif

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Gerakan 1: Mengelipkan jari-jari tangan 	Gerakan 2: Menekuk pergelangan tangan ke atas 	Gerakan 3: Menekuk siku 	Gerakan 4: Mengangkat kedua bahu 	Gerakan 5: Mengerutkan dahi dan alis 	Gerakan 6: Menutup mata 	Gerakan 7: Mengatupkan gigi bawah dan atas 	Gerakan 8: Memonyongkan bibir 	Gerakan 9: Menekankan kepala pada sandaran kursi 	Gerakan 10: Menekuk dagu ke arah dada 	Gerakan 11: Membusungkan dada 	Gerakan 12: Menariknapas dalam-dalam sampai dada terasa penuh 	Gerakan 13: Menarik perut ke arah dalam 	Gerakan 14: Meluruskan telapak kaki ke depan 	Gerakan 15: Mengunci otot betis 
---	--	---	--	--	---	---	--	---	--	---	--	---	--	---

5. SOP Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

Menurut Rosdiana & Cahyati, (2021), prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai berikut:

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 lembaran 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.
5. Prosedur Pelaksanaan *progressive muscle relaxation*
 - a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus 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.

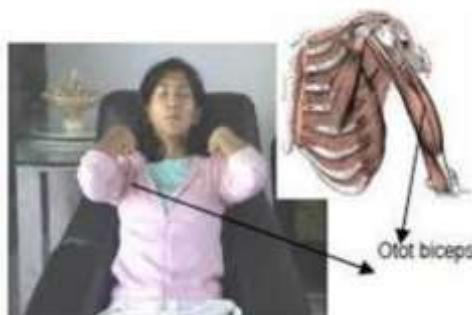
- d. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).
 - e. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul.
 - f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan 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 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.
6. Teknik Gerakan *Progressive Muscle Relaxation*
- a. Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan

- 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
 - 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
 - 3) Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik
 - 4) Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
 - 5) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.
- b. Gerakan 2: ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
- 1) Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.



Gambar 1 Gerakan Melatih Otot Tangan

- c. Gerakan 3: ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)
- 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
 - 2) Kemudian membuka kedua kepalan kepundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.



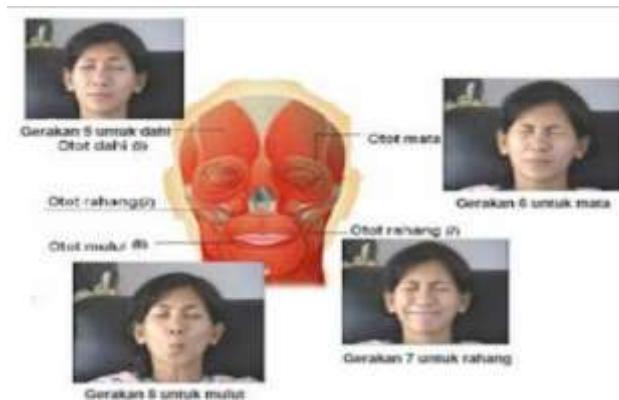
Gambar 2 Melatih Otot Biceps

- d. Gerakan 4: ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.
- 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
 - 2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.



Gambar 3 Melatih Otot Bahu

- e. Gerakan 5: ditujukan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur
- 1) Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik
 - 2) Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
 - 3) Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik



Gambar 4 Mengendurkan Otot Wajah

- f. Gerakan 6: ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- g. Gerakan 7: ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
- h. Gerakan 8: ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
 - 1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
 - 2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
 - 3) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.
- i. Gerakkan 9: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan
 - 1) Gerakan membawa kepala ke muka
 - 2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- j. Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot punggung
 - 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
 - 2) Punggung dilengkungkan
 - 3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
 - 4) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.



Gambar 7

Gambar 5 Melatih Otot Punggung dan Leher

- k. Gerakan 11: ditunjukkan untuk melemaskan otot dada
 - 1) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
 - 2) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
 - 3) Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
 - 4) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.
- l. Gerakan 12: ditunjukkan untuk melatih otot perut
 - 1) Tarik dengan kuat perut ke dalam.
 - 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
 - 3) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.
- m. Gerakan 13-14: ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)
 - 1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
 - 2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis
 - 3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas
 - 4) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali



Gambar 6 Melatih Otot Kaki

6. Dokumentasi



7. Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Novia Rizky Pristy

NIM : 232FK04025

Judul Kian : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Masalah Management Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Diagnosa Hipertensi Dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung

Pembimbing : Raihany Solihatul Mukaromah S.Kep., Ners., M.Kep

No.	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	06 Desember 2024	<ul style="list-style-type: none">- Membahasa judul- Acc judul kian	
2.	09 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none">- Bimbingan BAB 1	
3.	13 Januari 2025	<p>Revisi BAB 1</p> <ul style="list-style-type: none">- Data hipertensi di puskesmas Riung Bandung- Data hipertensi tahun update (global, Indonesia, Dinkes, dll)- Dampak/komplikasi hipertensi- Beberapa paragraph tidak ada sumber pustaka- Jurnal pendukung (hasil) : LROP- Kelebihan dan kekurangan LROP, bagaimana bisa menurunkan tekanan darah- Judul : disebutkan intervesinya	

4.	20 Januari 2025	- Bimbingan BAB 2,3,4,5	
5.	23 Januari 2025	- Bimbingan revisi BAB 2,3,4,5 - Melengkapi hasil intervensi	
6.	31 Januari 2025	-Revisi abstrak -Bimbingan PPT sidang kian	
7.	03 Februari 2025	Acc sidang	

8. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Novia Rizky Pristy
NPM : 232FK04025
Tempat/Tanggal Lahir : Sumedang, 14 Agustus 1996
No Handphone : 085659737202
E-mail : Noviapristy922@gmail.com
Alamat : Komp. Giri Cipeuleung Blok B No. 40
RT.03 RW.15 Kec. Ciparay Kab.
Bandung 40381

Pendidikan

1. SDN Cikeusi 1 : Tahun 2002 – 2008
2. SMPN 03 Cikarang Selatan : Tahun 2008 – 2011
3. SMK 01 Muhammadiyah Sumedang : Tahun 2011 – 2014
4. Program Studi Sarjana Keperawatan : Tahun 2014 – 2018
Universitas Bhakti Kencana Bandung
5. Program Pendidikan Profesi Ners : Tahun 2024 - Sekarang
Universitas Bhakti Kencana Bandung

