

BIODATA PENULIS

Lampiran 1. 1 Biodata Penulis



A. Data Pribadi

Nama : Cecilia Novita Dolce Artono
Tempat,tanggal lahir : Samarinda,17 November 2003
Alamat Asal : Jln Benggris L3 Blok A,Tenggarong
Seberang
Email : cecilnovita3@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan Formal







- Tamat SD : 2015 di SDN 029
Tenggarong Seberang
- Tamat SMP : 2017 di SMPN 1
Tenggarong Seberang
- Tamat SLTA : 2021 di SMAN 2
Tenggarong Seberang

Lampiran 2. 1 Lembar Konsul

CONTOH LEMBAR KONSULTASI

Judul KTI: STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN GANGGUAN SIRKULASI (HIPERTENSI) YANG MENDAPATKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMARINDA

Pembimbing : Ns. Thomas Ari Wibowo M.Kep

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	Selasa 05, Des, 2023	- Judul	- tambahkan masalah keperawatan dan intervensi pada judul	
2.	Minggu 17. Des, 2023	Bab 1 & dan Bab II	-Perbaiki latar belakang - lanjutkan bab II - Bab III	
3.	Jumat 09 Januari 23	- Bab 2 dan bab 3	-Perbaiki konsep masalah keperawatan - lampiran sop - lembar pre & post	
4.	Rabu, 16 - Januari 2024	- lampiran & seluruh kti	- ACC - lanjut ppt	
5.	Sabtu 13 Januari 2024	- lanjut ppt		
6.				

7.	2 Juni 2024	BAB 4 (pengkajian kep).	Menambahkan data subjektif dan objektif	flu
8.	03 Juni 2024	BAB 4 (analisa data)	Menyusun kembali data subjektif dan objektif	flu
9.	04 Juni 2024	BAB 4 (analisa data)	Menambahkan 1 diagnosa	flu
10.	06 Juni 2024	BAB 4 (impleme- ntasi)	Memperbaiki evaluasi respon klien setelah diberikan tindakan	flu
11.	07 Juni 2024	BAB 4 dan 5	Bab 4 acc, penambahan tabel observasi pre dan post pada bab 5	flu
12.	08 Juni 2024	Bab 5	ACC bab 5.	flu

Lampiran 3. 1 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif

SOP Terapi Relaksasi Otot

	STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL PEMBELAJARAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
	No Revisi	Halaman 1/4
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN	 Ditetapkan	

Capaian Pembelajaran

Mahasiswa mampu melakukan pijat/ reflek oksitosin dengan benar

Tujuan khusus

Setelah mengikuti praktikum ini mahasiswa mampu:

- 1 Menjelaskan tujuan terapi relaksasi otot progresif
 - 2 Menjelaskan tahapan prosedur terapi relaksasi otot progresif
 - 3 Menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara benar
-

Pengertian

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi yang dilakukan dengan cara peregangan otot dan salah satu bentuk

terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan –gerakan yang tersusun secara sistematis untuk memperilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks,normal.

Tujuan

1. Menurunkan ansietas.
2. Menganalisis penerapan terapi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah (Hipertensi).
3. Mengurangi kelelahan,kram otot.
4. Mengurangi nyeri pada leher dan punggung.
5. Meningkatkan konsentrasi.

NO	ASPEK YANG DINILAI	Ya	Td k	Ket.
<i>Pengkajian</i>				
1	Cek catatan keperawatan medis klien			
2	Kaji kebutuhan klien akan tindakan terapi relaksasi otot progresif			
3	Diagnosa keperawatan yang sesuai: <ul style="list-style-type: none"> • Penurunan Curah Jantung • Perfusi Perifer tidak efektif • Nyeri akut 			

<i>Fase pre interaksi</i>				
4	Mempersiapkan alat <ul style="list-style-type: none"> • Kursi • Bantal 			

5	Mencuci tangan			
<i>Fase Orientasi</i>				
6	Memberi salam dan menyapa nama klien			
7	Memperkenalkan diri			
8	Melakukan kontrak			
9	Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan			
10	Menanyakan kesediaan klien untuk dilakukan tindakan			
11	Mendekatkan alat-alat			
<i>Fase Kerja</i>				
12	Menjaga Privasi klien			
13	Membaca 'Basmalah' dan memulai tindakan dengan baik. 			
14	Menyiapkan peralatan			
15	Memposisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala atau duduk di kursi dengan ditopang, hindari posisi berdiri			
16	Melonggarkan hal yang sifatnya mengikat			
17	Gerakan 1 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan			

	<p>b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.</p> <p>c) Pada saat kepalan dilepaskan,rasakan relaksasi selama 10 detik</p> <p>d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami</p> <p>e) Lakukan gerakan sama pada tangan</p> <p>Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.</p> <p>a) Tekuk kkedua tangan sehingga menjadi kepalan</p> <p>b) Kemudian membawa kedua kapalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.</p> <p>Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot bieps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> <p>a) Genggam kedua yangan sehingga menjadi kepalan</p> <p>b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.</p> <p>Gerakan 4 :Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.</p> <p>a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga</p>			
--	---	--	--	--

	<p>b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher</p> <p>Gerakan 5 dan 6 : Ditunjukkan untuk melemskan otot-otot wajah (seperti (seperti dahi,mata,rahang dan mulut)</p> <p>a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kuliitnya keriput</p> <p>b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p> <p>Gerakan 7 : Ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang,diikuti dengan mengigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.</p> <p>Gerakan 8 : Ditunjukkan untuk mengendurkan otot – otot sekitar mulut. Bbir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar muut.</p> <p>Gerakan 9 : Ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang</p> <p>a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan</p> <p>b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.</p> <p>c) Tekan kepala padapermukaan bantalan kursi sedemikian rupa</p>			
--	---	--	--	--

	<p>sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p> <p>Gerakan 10 : Ditunjukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Gerakan membawa kepal ke muka. b) Benamkan dagu ke dada,sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. <p>Gerakan 11 : Ditunjukan untuk melatih otot punggung</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Angakat tubuh dari sandarana kursi. b) Punggung dilengkungkan c) Busungkan dada,tahan kondisi tegang selama 10 detik. Kemudian relaks. d) Saat rileks,letakkkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus. <p>Gerakan 12 : Diitunjukan untu melemeskan otot dada.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tartik napas panjang untuk mengisi paru –paru dengan udara sebanyak – banyaknya. b) Ditahan selama beberapa saat.sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. c) Saat tegangan dilepas,lakukan napas normal dengan lega. <p>Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan antara kondisi</p>			
--	---	--	--	--

	<p>tegang dan rileks.</p> <p>Gerakan 13 : Ditunjukkan untuk melatih otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Tarik dengan kuat perut ke dalam b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut <p>Gerakan 14-15 : Ditunjukkan untuk melatih otot-otot (seperti paha dan betis).</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. d) Ulangi setiap gerakan masing – masing dua kali. 			
--	--	--	--	--

<i>Fase Terminasi</i>				
18	Membaca hamdalah			
19	Mengevaluasi respon klien			
20	Memberi reinforcement positif			
21	Membuat kontrak pertemuan selanjutnya			

22	Mengakhiri pertemuan dengan baik: bersama klien membacadoa			
	<p style="text-align: center;">رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا</p> <p style="text-align: center;">“Ya Tuhan Kami, anugrahanlah kepada Kami isteri-isteri Kami dan keturunan Kami sebagai penyenang hati (Kami), dan Jadikanlah Kami imam bagi orang-orang yang bertakwa.”</p> <p style="text-align: center;">(QS. Al-Furqan: 74)</p>			
23	Mengumpulkan dan membersihkan alat			
24	Mencuci tangan			
Evaluasi				
25	Evaluasi respon klien			
26	Evaluasi keadaan klien			
Dokumentasi				
27	Keadaan klien setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif			
28	Pendidikan yang telah diberikan untuk klien			
29	Toleransi klien terhadap prosedur			

Keterangan :

Tidak = 0 Ya = 1

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah nilai yang didapat}}{\text{Jumlah keseluruhan poin yang dinilai}} \times 100$$

Evaluasi Diri / penguji

.....
.....
.....
.....
.....

Pembimbing/Penguji

(.....)

Lampiran 4. 1 Lembar Observasi Tekanan Darah

LEMBAR OBSERVASI TEKANA DARAH

KLIEN DENGAN HIPERTENSI

A. Identitas Klien

Nama : Ny.N
Umur : 75 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl.pulowali 10 Rt.46 Lok Bahu,Kec Sungai
kundang

B. Lembar Observasi Tekanan Darah

No.	Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif		Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif	
	Tanggal Pemeriksaan	Tekanan Darah	Tanggal Pemeriksaann	Tekanan Darah
1.	20 Mei 2024	210/100mmHg	20 Mei 2024	200/100mmHg
2.	21 Mei 2024	180/90mmHg	21 Mei 2024	170/85mmHg
3.	22 Mei 2024	160/85mmHg	22 Mei 2024	150/80mmHg

Lampiran 5. 1 Lembar Turnitin

STUDI KASUS ASUHAN
KEPERAWATAN PADA KLIEN
DENGAN GANGGUAN
SIRKULASI (HIPERTENSI) YANG
MENDAPATKAN TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF

by Arief Budiman

Submission date: 28-Jul-2024 08:13PM (UTC+0800)

Submission ID: 2423565536

File name: tono_2111102416078_turnitin_Autosaved_fixxxxxx_sudh_-_Salin.docx (659.75K)

Word count: 13988

Character count: 88846



Arief Budiman

STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN DENGAN GANGGUAN SIKULASI (HIPERTENSI) YANG MENDAPATKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

ORIGINALITY REPORT

24% SIMILARITY INDEX
23% INTERNET SOURCES
5% PUBLICATIONS
8% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	6%
2	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	2%
3	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
4	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Student Paper	1%
6	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
8	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	1%
9	akper-sandikarsa.e-journal.id Internet Source	1%
10	repository.bku.ac.id Internet Source	<1%
11	www.scribd.com Internet Source	<1%
12	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
13	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1%
14	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1%



Humar Aji Wibisono