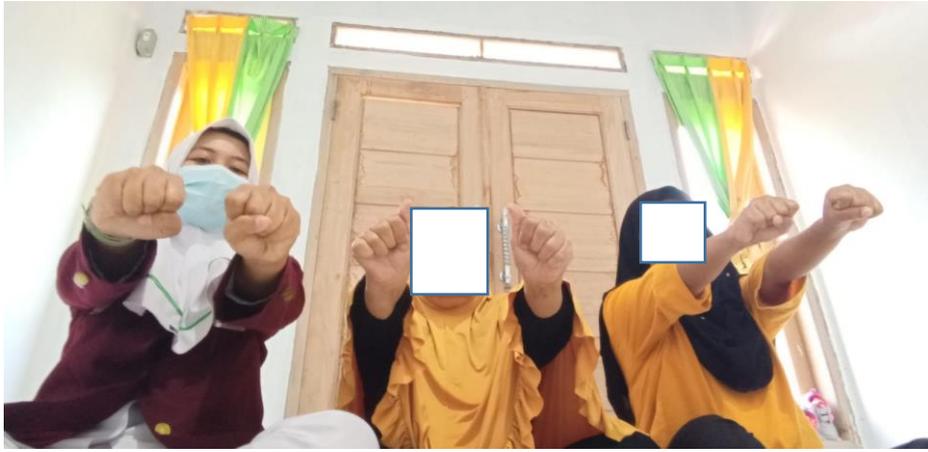


LAMPIRAN

FOTO KEGIATAN







LEMBAR INFORMED CONSENT

(Lembar Persetujuan Responden)

Yang bertda tangan di bawah ini :

Nama : Aan

Umur : 29 tahun

Alamat : Ciloang, RT 04 RW 09, Desa Sumur Pecung, Kota Serang

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi Dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif Di Lingkungan Kota Serang" saya menyatakan bersedia/tidak bersedia*) diikitsertakan dalam penelitian ini.

Saya percaya yang saya sampaikan ini dijamin kebenarannya.

Peneliti

Heni Yuliana Sari

NIM 8801190098

Keterangan :

*) coret yang tidak perlu

Serang, Maret 2022

Responden


(Aan.....)

LEMBAR INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan Responden)

Yang bertda tangan di bawah ini :

Nama : Hamrah

Umur : 50 tahun

Alamat : Ciloang, RT 04 RW 09, Desa Sumur Pecung, Kota Serang

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi Dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif Di Lingkungan Kota Serang" saya menyatakan bersedia/tidak bersedia*) diikitsertakan dalam penelitian ini.

Saya percaya yang saya sampaikan ini dijamin kebenarannya.

Peneliti

Heni Yuliana Sari

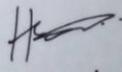
NIM 8801190098

Keterangan :

*) coret yang tidak perlu

Serang, Maret 2022

Responden


(Hamrah)

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP)

TERAPI OTOT PROGRESIF

Pengertian

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2018). Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2017).

Tujuan :

1. Mengurangi ketegangan otot
2. Memberikan rasa nyaman dan tenang
3. Mengurangi kecemasan
4. Mengurangi gangguan pola tidur

Persiapan klien

- i. Jelaskan kepada klien mengenai tujuan dan tindakan yang akan dilakukan.

Prosedur kerja

- Gerakan 1 ini ditujukan untuk melatih otot tangan.
 - a. Dengan cara genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
 - b. Kemudian buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
 - c. Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
 - d. Lakukan gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
 - e. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.
- Gerakan 2 yaitu ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
 - c. Dengan menekuk kedua lengan ke belakang pada peregalangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
 - d. Dan selanjutnya Jari-jari menghadap ke langit-langit.
- Gerakan 3 yaitu ditujukan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). Dengan cara menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
 - b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.
- Gerakan 4 yaitu ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.
 - c. Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hinggamenyentuh kedua telinga.
 - d. Memfokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

- Gerakan 5 dan 6 ini ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah(seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
- c. Menggerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alissampai otot terasa kulitnya keriput.
- d. Lalu tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- Gerakan 7 yaitu ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang

dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

- Gerakan 8 yaitu ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Dengan cara bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
- Gerakan 9 yaitu ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
 - d. Gerakan ini diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
 - e. Lalu letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
 - f. Kemudian tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.
- Gerakan 10 yaitu ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.
 - c. Dengan cara gerakan membawa kepala ke muka. 10
 - d. Kemudian benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- Gerakan 11 yaitu ditujukan untuk melatih otot punggung
 - e. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
 - f. Punggung dilengkungkan
 - g. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudianrelaks.
 - h. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan ototmenjadi lurus.
- Gerakan 12 yaitu ditujukan untuk melemaskan otot dada.
 - d. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan

udara sebanyakbanyaknya.

- e. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
- f. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan

relaks.

- Gerakan 13 yaitu ditujukan untuk melatih otot perut
 - d. Tarik dengan kuat perut kedalam
 - e. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
 - f. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.
- Gerakan 14 sampai 15 yaitu ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).
 - e. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
 - f. Kemudian lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke betis.
 - g. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepas.
 - h. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

Konsep dasar terapi otot progresif

- Gerakan 1 ini ditujukan untuk melatih otot tangan

A. Dengan cara genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.

B. Kemudian buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.

C. Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.

D. Lakukan gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang di alami.

E. Kemudian lakukan gerakan yang sama padatangan yang kanan.

- Gerakan 2 yaitu ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

A. Dengan menekuk kedua lengan ke belakang ke pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang

B. Dan selanjutnya jari-jari menghadap ke kangit kangit

- Gerakan 3 yaitu ditujukan untuk melatih otot bagian biseps (otot besar bagian pada bagian atas pangkal lengan)

A. Dengan cara menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.

B. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.

- Gerakan 4 yaitu ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

A. Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.

B. Memfokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

- Gerakan 5 dan 6 ini ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).

A. Menggerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.

B. Lalu tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

- Gerakan 7 yaitu ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

- Gerakan 8 yaitu ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Dengan cara bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

- Gerakan 9 yaitu ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

A. Gerakan ini diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.

B. Lalu letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.

C. Kemudian tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.

Medical Clinic



• Gerakan 10 yaitu ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

A. Dengan cara gerakan membawa kepala ke muka.

B. Kemudian benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

• Gerakan 11 yaitu ditujukan untuk melatih otot punggung

A. Angkat tubuh dari sandaran kursi.

B. Punggung dilengkungkan

C. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.

D. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.

• Gerakan 12 yaitu ditujukan untuk melemaskan otot dada.

A. Tarik 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. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

• Gerakan 13 yaitu ditujukan untuk melatih otot perut

A. Tarik dengan kuat perut kedalam

B. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.

C. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut

• Gerakan 14 sampai 15 yaitu ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

A. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.

B. Kemudian lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke betis.

C. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu lepas.

D. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.



LEMBAR KONSULTASI

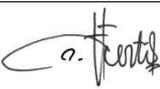
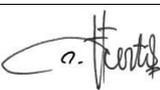
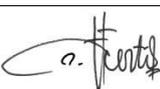
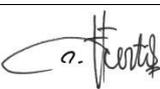
NAMA : HENI YULIANA SARI

NIM : 8801190098

JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN GANGGUAN
POLA TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN TINDAKAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI LINGKUNGAN KOTA SERANG

NO	TANGGAL	MATERI (BAB)	PERBAIKAN	PARAF
1.	10 JANUARI 2022	KONSUL - BAB 1 - BAB II - BAB III	PERBAIKI BAB 1-3	
2	10 FEBRUARI 2022	KONSUL - BAB 1 - BAB II - BAB III	ACC	
3.	09 APRIL 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - KESIMPULAN DAN PENUTUP	ACC	

4.	12 APRIL 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP	ACC	
5	15 APRIL 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP	ACC	

6	18 APRIL 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP	ACC	
7	20 APRIL 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP	ACC	
8	24 APRIL 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP	ACC	
9	12 MEI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	
10	15 MEI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	
11	18 MEI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	
12	22 MEI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	
13	25 MEI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	
14	02 JUNI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	

15	08 JUNI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	
16	15 JUNI 2022	KONSUL - BAB IV - BAB V - DAFTAR PUSTAKA	ACC	