

**L
A
M
P
I
R
A
N**

LAMPIRAN 1



UNISA
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG

Jl. Kol. H. Burhan - Lt. M. Husin KM. 7,5 No. 907 Kota Palembang, Kode Pos 30152, Telp (0711) 417135 Email: fkest@unisa-palembang.ac.id

FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FkesT)
 Program Studi : D3 KEPERAWATAN
 D3 KEBIDANAN, D3 KEPERAWATAN, D4 MANAJEMEN INFORMASI KESEHATAN
 S1 FARMASI, S1 KEBIDANAN, S1 KEPERAWATAN, S1 TEKNOLOGI INFORMASI,
 PENDIDIKAN PROFESI BIDAN, PENDIDIKAN PROFESI NERS

Palembang, 20 Mei 2026 M
 3 Dzulhijjah 1447 H

Nomor : 012/FkesT-D3-Kep/E.11/V/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Pengambilan data dan Penelitian

Kepada Yth.
 Pimpinan Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang
 Di. Tempat

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

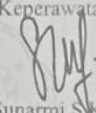
Ba'da Salam, Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada kita semua sehingga kita selalu dilindungi oleh-Nya. Sholawat teriring salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sololahi Wa' Alaihi Wassalam, keluarga serta Sahabat beliau hingga akhir zaman.

Sehubungan dengan proses kegiatan Penelitian Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat III semester VI Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Aisyiyah Palembang Tahun Akademik 2025 – 2026. Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk dapat menerima mahasiswa kami untuk melaksanakan Pengambilan data dan penelitian Pada Tanggal 25 Mei 2026 (Nama mahasiswa dan judul penelitian terlampir).

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Nasrun Minnallahi Wa Fathun Qorib
Wassalamualaikum Wr. Wb.

KetuaProgram Studi
 D3 Keperawatan



Ns. Sunarmi S. Kep. M. Kes.
 NIP. 2015.04.058



UNISA

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG

Jl. Kol. H. Burlian – Lt. M. Husin KM. 7,5 No. 907 Kota Palembang, Kode Pos 30152, Telp (0711) 417135 Email: fkest@unisa-palembang.ac.id

FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FKesT)

Program Studi : D3 KEPERAWATAN

D3 KEBIDANAN, D3 KEPERAWATAN, D4 MANAJEMEN INFORMASI KESEHATAN

S1 FARMASI, S1 KEBIDANAN, S1 KEPERAWATAN, S1 TEKNOLOGI INFORMASI,

PENDIDIKAN PROFESI BIDAN, PENDIDIKAN PROFESI NERS

LAMPIRAN
DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN JUDUL PENELITIAN

No	NAMA	NIM	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN	WAKTU
1.	M. IZUL BAYHAQI	231440101009	Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kepala Akut di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Ar-Rasyid Palembang Tahun 2026	Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Kota Palembang	25 Mei 2026

Ketua Program Studi
D3 Keperawatan


Ns. Sunarmi S. Kep., M.Kes.
NIP. 2015.04.058

Lampiran 2



RUMAH SAKIT ISLAM AR RASYID PALEMBANG

Jl. HM. Saleh No. 02 KM 7 Palembang
Telepon (0711) 5610503 Fax. (0711) 5610502 Email : rs.ar.pim@gmail.com

Palembang, 25 Mei 2026

Nomor : 505/D-4/RSAR/V/2026
Perihal : Izin Pengambilan Data dan Penelitian
Lampiran : -

Kepada Yth.
Ketua Program Studi D3 Keperawatan
Universitas Aisyiyah Palembang
di-

Tempat

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Ba'da salam. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah Nya kepada kita semua dalam menjalankan amanah ini. Aamiin.

Sehubungan surat Saudara nomor : 012/FKES-T-D3-Kep/E.11/V/2026, tanggal 20 Mei 2026 perihal tersebut diatas, pada prinsipnya kami tidak keberatan mahasiswa melakukan penelitian di Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang.

Bersama ini kami mengucapkan terimakasih karena telah mempercayai Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang sebagai tempat penelitian oleh mahasiswa atas nama :

No	Nama	NIM	Topik
1.	M.Izul Bayhaqi	231440101009	Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kepala Akut di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang.

Kami informasikan bahwa mahasiswa harus mematuhi peraturan yang berlaku di Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang serta menyelesaikan biaya administrasinya sebesar **Rp. 200.000,-** per minggu per mahasiswa. Biaya tersebut di transfer ke *Bank Syariah Indonesia (BSI)* Nomor Rekening 7990010007 a/n *Yayasan ArRasyid* dan menyerahkan hasil penelitiannya 1 (satu) eksampul setelah selesai penelitian dan untuk konfirmasi pembayaran biaya administrasi dapat menghubungi saudara Aditya Eka Nugraha, SE (0897-8703-426) / (0711) 5610 503 Ext. 111 (*Kuangan*) Tri Joko Setio S.Kep, Ners (0823 7103 4662) Staf Sekretariat SDM

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang



Kol. CKM(Purn), dr. Toni Siguntang, Sp.THT-KL, MARS
Direktur

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. Hp (WA) :

Menyatakan bersedia ikut berpartisipasi dalam memberikan data untuk studi kasus yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang, dengan judul:“ Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kepala Akut di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Ar-Rasyid Palembang 2026”.

Saya mengerti bahwa catatan/data mengenai studi kasus ini akan dijaga kerahasiaannya. Semua berkas yang mencantumkan identitas subjek hanya akan dipergunakan untuk kepentingan penyusunan studi kasus ini.

Demikian, secara sukarela dan tanpa adanya unsur keterpaksaan dari pihak manapun, saya bersedia berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Palembang, ... 2026

Peneliti

Yang Membuat Pernyataan

(M. IZUL BAYHAQI)

(.....)
Tanda Tangan Responden

Lampiran 4

SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)

Teknik Relaksasi otot Progresif

Menurut (Arisandy et al., 2024).

No	PROSEDUR TETAP	
1.	Pengertian	Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot secara bertahap sehingga dapat mengurangi ketegangan otot serta memberikan rasa rileks pada tubuh (Arisandy et al., 2024).
2.	Tujuan	Tujuan Umum Memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga dapat membantu menurunkan ketegangan otot, nyeri, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Tujuan Khusus • Mengurangi ketegangan otot pada pasien • Menurunkan tingkat nyeri • Memberikan rasa tenang dan nyaman • Membantu pasien mengontrol stres dan kecemasan • Membantu meningkatkan kualitas istirahat pasien
3.	Persiapan	1. Menyiapkan lingkungan yang memungkinkan melakukan kegiatan relaksasi progresif. 2. Menjelaskan teknik dasar prosedur yang akan dilakukan dengan cermat agar bisa dimengerti oleh pasien (gunakan otak kanan yang bersifat menerima). 3. Menjelaskan lama waktu relaksasi progresif yang efektif

		(10- 20 menit). 4. Meminta kepada pasien untuk berdiri, melepaskan alas kaki, memposisikan badan senyaman mungkin dan tidak saling bersentuhan dengan anggota tubuh yang lain serta benda yang ada disekitar 5. Meminta pasien untuk memejamkan mata dengan lembut dan perlahan-lahan. 6. Meminta pasien untuk menarik napas dalam dan menghembuskan napas dengan panjang. 7. Meminta kepada pasien untuk menarik napas dalam.
4.	Proses relaksasi progresif	A. Gerakan 1 : Ditunjukkan 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, rasakan relaksasi selama 10 detik. 4. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. 5. Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan. B. Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang. 1. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. 2. Jari-jari menghadap ke langit-langit.



C. Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

1. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
2. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.



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 kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.



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

1. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.
2. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

F. Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

G. Gerakan 8: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.



H. Gerakan 9: ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.

		2. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. 3. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. I. Gerakan 10: ditujukan 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 11: ditujukan 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 lurus. K. Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada. 1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. 2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. 3. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. 4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks L. Gerakan 13: ditujukan 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.  M. Gerakan 14: ditujukan 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 lepas. 4. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.
5.	Terminasi	a. Mengeksplorasi perasaan pasien b. Berdiskusi tentang umpan balik dengan pasien c. Melakukan kontak : topik, waktu dan tempat, untuk kegiatan selanjutnya / terminasi jangka panjang.

Lampiran 5

LEMBAR OBSERVASI DAN PENGUKURAN SKALA NYERI MENGUNAKAN NUMERIC RATING SCALE

Tanggal Pengkajian :

Nomor Responden :

Pengukuran nyeri post-test (sebelum dilakukan teknik Relaksasi Otot Progresif)

A. Data Demografi Responden

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Tekanan darah :

Nyeri di bagian :

P :

Q :

R :

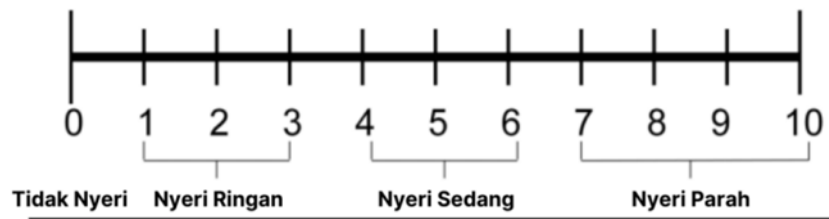
S :

T :

A. Petunjuk Deskriptif

Untuk pengumpulan data terdapat penilaian nyeri PQRST, yaitu P : Preventif yang menunjukkan, Q : Quality untuk kualitas nyeri yang di rasakan, R : Regio untuk daerah/lokasi nyeri, S : Skala yang dirasakan dengan bantuan instrumen pain rating scale, T : Time untuk lama rasa nyeri yang dirasakan.

Dibawah ini contoh skala pengukuran nyeri yang berbentuk garis horizontal yang menunjukkan penilaian deskriptif :



Keterangan

0 : Tidak ada rasa sakit atau kondisi normal.

1 : Nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan, seperti gigitan nyamuk.

2 : Rasa sakitnya ringan, agak mengganggu, seperti dicubit.

3 : Nyeri masih dapat ditoleransi, namun cukup terasa, seperti pukulan ringan pada wajah atau disuntik.

4 : Sakit yang cukup mengganggu dan dalam, seperti sakit gigi atau sengatan tawon.

5 : Sakit yang kuat dan dalam, seperti terkilir atau keseleo.

6 : Rasa sakit yang tajam dan dalam, sangat mengganggu hingga mempengaruhi konsentrasi dan komunikasi.

7 : Nyeri yang sangat kuat dan dalam, membuat penderitanya kesulitan berkomunikasi dan merawat diri.

8 : Nyeri yang sangat hebat, menyebabkan gangguan berpikir dan perubahan perilaku yang drastis bila berlangsung lama.

9 : Rasa sakit yang tak tertahankan, penderita merasa tidak bisa lagi menanggungnya dan berusaha menghilangkan nyeri dengan segala cara, tanpa memikirkan dampak atau risiko.

10 : Nyeri yang sangat luar biasa, sampai menyebabkan penderitanya tidak sadar atau tak mampu mengungkapkannya.

Lampiran 6

**CHECKLIST PELAKSANAAN TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF**

Nama Pasien :

Umur :

Tanggal :

Diagnosa Medis :

No	Langkah Tindakan	Dilakukan (✓)	Tidak (x)
A. Tahap Persiapan			
1	Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada pasien		
2	Menjaga privasi pasien		
3	Mengatur posisi pasien senyaman mungkin (duduk/berbaring)		
4	Menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman		
B. Tahap Pelaksanaan			
5	Mengajarkan pasien menarik napas dalam secara perlahan		
6	Membimbing pasien menegangkan kelompok otot (tangan/kaki) selama ± 5 detik		
7	Membimbing pasien melemaskan otot secara perlahan selama ± 10 detik		
8	Melakukan latihan pada beberapa kelompok otot secara berurutan		
9	Mengulangi latihan relaksasi beberapa kali		
C. Tahap Terminasi			

10	Mengakhiri latihan relaksasi dengan perlahan		
11	Menanyakan perasaan pasien setelah relaksasi		
12	Mengukur kembali tingkat nyeri pasien		
13	Mendokumentasikan hasil tindakan		

Lampiran 7**Dokumentasi**





Lampiran 8

Hasil SPSS

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Posttest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	5.3000	.17918
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.9250
		Upper Bound	5.6750
	5% Trimmed Mean	5.3333	
	Median	5.5000	
	Variance	.642	
	Std. Deviation	.80131	
	Minimum	4.00	
	Maximum	6.00	
	Range	2.00	
	Interquartile Range	1.00	
	Skewness	-.627	.512
	Kurtosis	-1.108	.992
Posttest	Mean	1.8500	.18173
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.4696
		Upper Bound	2.2304
	5% Trimmed Mean	1.8333	
	Median	2.0000	
	Variance	.661	
	Std. Deviation	.81273	
	Minimum	1.00	
	Maximum	3.00	
	Range	2.00	
	Interquartile Range	1.75	
	Skewness	.296	.512
	Kurtosis	-1.399	.992

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.309	20	.000	.762	20	.000
Posttest	.252	20	.002	.797	20	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Pretest Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
4,00	4 .	0000
,00	4 .	
6,00	5 .	000000
,00	5 .	
10,00	6 .	0000000000

Stem width: 1,00
Each leaf: 1 case(s)

Posttest Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
8,00	1 .	00000000
,00	1 .	
7,00	2 .	0000000
,00	2 .	
5,00	3 .	00000

Stem width: 1,00
Each leaf: 1 case(s)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-3.949 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	20	1.00	2.00	1.7000	.47016
Valid N (listwise)	20				

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25-44	6	30.0	30.0	30.0
	45-60	14	70.0	70.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest	20	1.00	3.00	1.8500	.81273
Valid N (listwise)	20				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	4.00	6.00	5.3000	.80131
Valid N (listwise)	20				

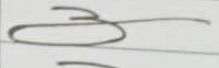
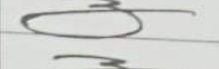
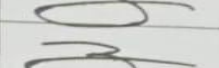
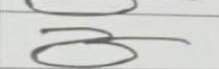
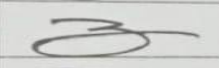
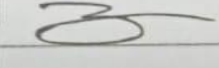
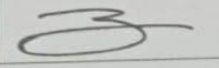
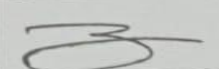
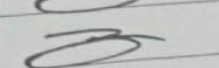
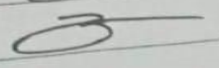
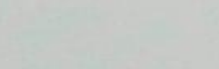
Lampiran 9

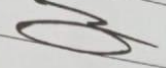
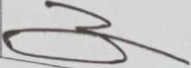
Lampiran 9

IDENTITAS MAHASISWA

Nama : M. IZUL BAYHAQI
 NIM : 231440101009
 Program Studi : DIII Keperawatan
 Fakultas : Kesehatan dan Teknologi
 Universitas : Universitas 'Aisyiyah Palembang
 Judul Tugas Akhir : Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif pada
 Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kepala Akut di Ruang Penyakit Dalam Rumah
 Sakit Ar-Rasyid Palembang Tahun 2026
 Pembimbing : Ns. Miming Oxyandi, M.Kes, M.Kep, Ph.D

LOGBOOK BIMBINGAN

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Catatan Pembimbing	Status (Revisi/ACC)	Tanda Tangan
1	25 Agustus 2026	Revisi format LTA	"Sesuaikan dengan format LTA."	Revisi	
2	26 Agustus 2026	Revisi BAB I	"Perbaiki sistematika BAB I."	Revisi	
3	27 Agustus 2026	Revisi latar belakang	"Perjelas data pendukung."	Revisi	
4	28 Agustus 2026	Revisi BAB II	"Lengkapi teori yang digunakan."	Revisi	
5	29 Agustus 2026	Revisi kerangka teori	"Rapikan penyajian hasil."	Revisi	
6	31 Agustus 2026	Revisi BAB III	"Perjelas hasil uji statistik."	Revisi	
7	1 September 2026	Revisi etika penelitian	"Perkuat pembahasan hasil."	Revisi	
8	2 September 2026	Revisi BAB IV	"Sesuaikan kesimpulan dan saran."	Revisi	
9	3 September 2026	Revisi analisis data	"Rapikan daftar pustaka dan lampiran."	Revisi	
10	4 September 2026	Revisi pembahasan	"Lakukan pengecekan akhir naskah."	Revisi	
11	5 September 2026	Revisi hasil penelitian	"Sesuaikan dengan format LTA."	Revisi	
12	7 September 2026	Revisi BAB V	"Perbaiki sistematika BAB I."	Revisi	
13	8 September 2026	Revisi abstrak	"Perjelas data pendukung."	Revisi	

14	9 September 2026	Revisi daftar pustaka	"Lengkapi teori yang digunakan."	Revisi	
15	11 September 2026	Pemeriksaan akhir LTA	"Rapikan penyajian hasil."	ACC	

Lampiran 10



UNISA
UNIVERSITAS 'AISYIYAH PALEMBANG

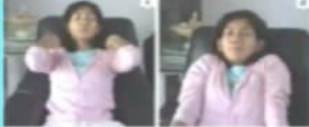
RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Relaksasi Otot Progresif atau juga dikenal dengan relaksasi jacobson adalah suatu teknik relaksasi dengan memusatkan perhatian pada otot, dengan cara menegangkan otot dalam waktu tertentu kemudian menurunkan ketegangan otot sampai merasa rileks.

GERAKAN 1 :
Mengepalkan jari-jari tangan



GERAKAN 3 :
Menekuk siku



GERAKAN 5 :
Mengerutkan dahi dan alis



GERAKAN 7 :
Menggigit sekencang-kencangnya



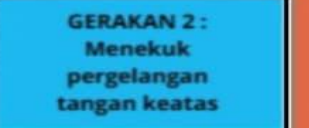
GERAKAN 9 :
Menekankan kepala pada sandaran kursi



GERAKAN 11 :
Membusungkan dada



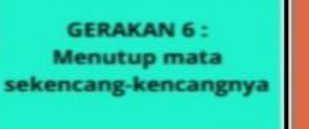
GERAKAN 2 :
Menekuk pergelangan tangan keatas



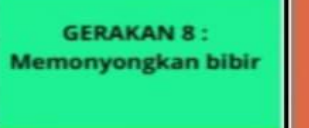
GERAKAN 4 :
MENGANGKAT KEDUA BAHU



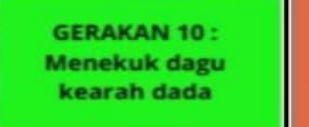
GERAKAN 6 :
Menutup mata sekencang-kencangnya



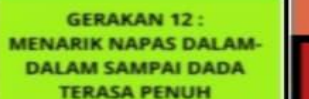
GERAKAN 8 :
Memonyongkan bibir



GERAKAN 10 :
Menekuk dagu kearah dada



GERAKAN 12 :
MENARIK NAPAS DALAM-DALAM SAMPAI DADA TERASA PENUH



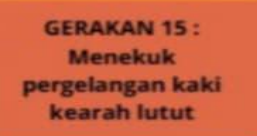
GERAKAN 13 :
Menarik perut kearah dalam



GERAKAN 14 :
Meluruskan telapak kaki kedepan



GERAKAN 15 :
Menekuk pergelangan kaki kearah lutut



Relaksasi otot progresif dapat dilakukan di lingkungan yang tenang dan dalam posisi yang nyaman sambil memejamkan mata, kemudian dilanjutkan dengan melakukan langkah prosedur berikut dengan mengkontraksikan otot selama 7-10 detik dan merelaksasikannya selama 10-15 detik, sehingga memerlukan waktu kurang lebih 15 menit



Nama : Mizul bayhaqi

NIML : 231440101009

Prodi : D3 keperawatan

Lampiran 11

NO	INISIAL	USIA	JENIS KELAMIN	SEBELUM			SESUDAH		
				SKOR	KATEGORI	KODE	SKOR	KATEGORI	KODE
1	Ny.S	2	2	5	SEDANG	2	2	RINGAN	1
2	Ny.S	2	2	6	SEDANG	2	1	RINGAN	1
3	Ny.P	1	2	6	SEDANG	2	2	RINGAN	1
4	Ny.T	1	2	6	SEDANG	2	1	RINGAN	1
5	Ny.P	1	2	6	SEDANG	2	1	RINGAN	1
6	Ny.T	2	2	6	SEDANG	2	2	RINGAN	1
7	Ny.R	2	2	4	SEDANG	2	1	RINGAN	1
8	Ny.S	2	2	4	SEDANG	2	2	RINGAN	1
9	Ny.S	1	2	4	SEDANG	2	1	RINGAN	1
10	Ny.R	1	2	6	SEDANG	2	1	RINGAN	1
11	Tn.F	1	1	6	SEDANG	2	2	RINGAN	1
12	Tn.M	2	1	5	SEDANG	2	3	RINGAN	1
13	Tn.H	2	1	5	SEDANG	2	3	RINGAN	1
14	Tn.A	2	1	6	SEDANG	2	2	RINGAN	1
15	Tn.D	2	1	5	SEDANG	2	1	RINGAN	1
16	Tn.S	2	1	6	SEDANG	2	3	RINGAN	1
17	Tn.B	2	1	5	SEDANG	2	2	RINGAN	1
18	Tn.H	2	1	6	SEDANG	2	3	RINGAN	1
19	Tn.M	2	1	4	SEDANG	2	3	RINGAN	1
20	Tn.B	2	1	5	SEDANG	2	1	RINGAN	1