

## Lampiran 1 Standar Operasional *Proseur Progressive Muscle Relaxation*

### 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 napas 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*

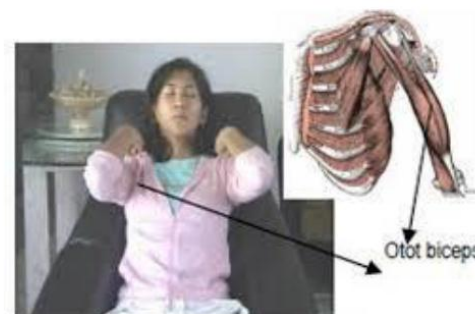
- a. Gerakan 1: ditunjukkan untuk melatih otot tangan

- 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
  - 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
  - 3) Pada saat kepalan dilepaskan, 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 biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)
- 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
  - 2) Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.



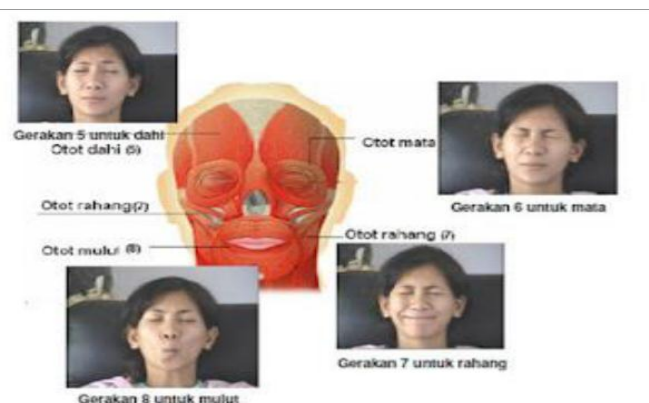
## Gambar 2 Melatih Otot Biceps

- 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. Gerakan 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.

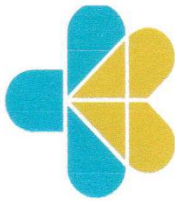


**Gambar 5 Melatih Otot Punggung dan Leher**

- 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 di lepas.
  - 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 di lepas d. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali



**Gambar 6 Melatih Otot Kaki**



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN



Alamat : Jalan Pulau Moyo No. 33, Pedungan Denpasar  
Telp/Faksimile : (0361) 725273/724563  
Laman (website) : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI  
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KIA-N  
PRODI PROFESI NERS POLTEKKES DENPASAR

Nama Mahasiswa : NI PUTU IMDAH PRATIKA DEWI  
NIM : 167120320046

| NO | JENIS                         | TGL    | PENANGGUNG JAWAB |                                       |
|----|-------------------------------|--------|------------------|---------------------------------------|
|    |                               |        | TANDA TANGAN     | NAMA TERANG                           |
| 1  | Akademik                      | 2/6/21 |                  | Ns. Ida Erni Sipanutar, S.Kep. M.Kep. |
| 2  | Perpustakaan                  | 2/6-21 |                  | Dewa Nyoman Triwijaya                 |
| 3  | Laboratorium                  | 2/6-21 |                  | NI Luh Ad Ari Kresna Dewi             |
| 4  | HMJ                           | 2/6-21 |                  | DEWA MADE ARDI KRESNA MUFLI           |
| 5  | Keuangan                      | 2/6/21 |                  | Ni Way Pratiha                        |
| 6  | Administrasi umum/perengkapan | 2/6-21 |                  | I K RUTU Wajana                       |

**Keterangan:**

Mahasiswa dapat mengikuti ujian KIA-N jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Ketua Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Ners. I Made Sukarja, S.Kp.M.Kep  
NIP. 196812311992031020





Pengubahan data skripsi berhasil



### Data Skripsi Mahasiswa

**N I M** P07120320046  
**Nama Mahasiswa** Ni Putu Indah Prastika Dewi  
**Info Akademik** Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Profesi Ners  
 Semester : 2

[Skripsi](#) | [Bimbingan](#) | [Jurnal Ilmiah](#) | [Seminar Proposal](#) | [Syarat Sidang](#)

#### Bimbingan

| No | Dosen                                                                 | Topik                                                                                          | Tanggal Bimbingan | Validasi Dosen |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| 1  | 196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes                   | Melaksanakan Bimbingan judul KIAN                                                              | 3 Mei 2021        | ✓              |
| 2  | 196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM | Melaksanakan Bimbingan Penulisan Judul KIAN                                                    | 5 Mei 2021        | ✓              |
| 3  | 196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes                   | Melaksanakan Bimbingan BAB I dan BAB II                                                        | 11 Mei 2021       | ✓              |
| 4  | 196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes                   | Melaksanakan bimbingan revisi BAB I dan II lanjut pengerjaan KIAN BAB III dan IV               | 24 Mei 2021       | ✓              |
| 5  | 196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM | Melaksanakan bimbingan penulisan KIAN BAB I dan II                                             | 24 Mei 2021       | ✓              |
| 6  | 196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes                   | Melaksanakan bimbingan BAB III dan IV                                                          | 25 Mei 2021       | ✓              |
| 7  | 196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes                   | Melaksanakan bimbingan Revisi BAB III dan IV lanjut pengerjaan BAB V                           | 27 Mei 2021       | ✓              |
| 8  | 196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes                   | Melaksanakan bimbingan akhir KIAN BAB I-BAB V dan lampiran                                     | 28 Mei 2021       | ✓              |
| 9  | 196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes                   | ACC KIAN oleh pembimbing 1, Lanjut penentuan tanggal Ujian                                     | 29 Mei 2021       | ✓              |
| 10 | 196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM | Melaksanakan Bimbingan revisi penulisan BAB I dan BAB II, Lanjut pengerjaan BAB III dan BAB IV | 27 Mei 2021       | ✓              |
| 11 | 196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM | Melaksanakan bimbingan revisi BAB III dan IV lanjut pengerjaan BAB V                           | 3 Jun 2021        | ✓              |
| 12 | 196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM | Melaksanakan Bimbingan revisi BAB V                                                            | 4 Jun 2021        | ✓              |
| 13 | 196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM | ACC KIAN oleh pembimbing II                                                                    | 7 Jun 2021        | ✓              |

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Indah Prastika Dewi  
NIM : P07120320046  
Program Studi : Profesi NERS  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2020/2021  
Alamat : Br. Dajan Peken Penarungan Mengwi  
Nomor HP/Email : 0881037932046 / indahprastika4@gmail.com

Dengan ini menyerahkan Karya Tulis Ilmiah berupa Tugas Akhir dengan Judul:

“Asuhan Keperawatan Intoleransi Aktivitas Pada Pasien *Chronic Kidney Disease Stage V Post Hemodialisis* Di Ruang Hemodialisa RSUD Sanjiwani Gianyar”

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 16 Juni 2021

Yang menyatakan,



Ni Putu Indah Prastika Dewi  
P07120320046