

LAMPIRAN

1. Lampiran 1 – SOP Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi

Lemon

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi : 00
	KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI LEMON	Tanggal Terbit :
		Halaman :
		Petugas / pelaksana: Perawat, dosen, CI, Mhs.
Pengertian	Terapi relaksasi dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot dalam tubuh	
Indikasi	Klien dengan kecemasan, panik, gejala fisik (nyeri), stress atau depresi ringan	
Tujuan	Relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot, memberikan rasa nyaman, dan mengurangi rasa nyeri	
Persiapan tempat dan alat	Alat-alat : 1. Diffuser aromaterapi 2. Minyak esensial lemon 3. Pemutar musik/speaker 4. Perangkat pemutar musik (HP/MP3/laptop) 5. Playlist musik klasik 6. Tempat tidur atau kursi nyaman 7. Jam atau stopwatch	
Persiapan pasien	1. Memberikan informed consent berupa penjelasan tujuan, manfaat, dan cara kerja teknik ini 2. Memposisikan klien secara nyaman, yaitu dapat berbaring dengan mata tertutup dan menggunakan bantal, ataupun duduk dikursi dengan nyaman 3. Hindari melakukan relaksasi dengan berdiri 4. Melepaskan aksesoris seperti jam, kaca mata, dan sepatu 5. Melonggarkan ikatan dasi dan ikat pinggang	
Persiapan Lingkungan	1. Menyiapkan lingkungan dalam keadaan tenang, tidak berisik, dan pencahayaan yang cukup 2. Pintu tertutup 3. Jendela tertutup 4. Ventilasi udara dibiarkan terbuka	

<p>Pelaksanaan</p>	<p>TAHAP PERSIAPAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan musik klasik 2. Cek adanya masalah emosional, adanya luka, atau keluhan pada otot gerak 3. Cuci tangan 4. Jaga untuk tidak terputus selama 15-30 menit 5. Atur posisi klien duduk atau di tempat tidur dengan nyaman 6. Siapkan aroma terapi lemon dalam bentuk inhalasi diffuser dan pastikan klien merasa nyaman dengan aromanya <p>TAHAP PELAKSANAAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Kurangi cahaya lampu dan putar musik dengan volume pelan 8. Mulai dengan pemberian aromaterapi lemon: Dekatkan diffuser 9. Tutup mata pelan-pelan, lalu anjurkan klien menghirup aroma dengan perlahan sebanyak 3-6 kali 10. Saat menginstruksikan klien pertahankan suara lemah lembut. Betulkan posisi dan ketegangan, kemudian lanjutkan secara perlahan pada segmen berikutnya. 11. Mulai proses penegangan dan relaksasi sesuai petunjuk , pastikan aroma lemon tetap terhirup dengan nyaman : <ol style="list-style-type: none"> 1) Anjurkan klien menghirup aroma lemon dengan menarik nafas dan hembuskan secara perlahan dengan relaks (ulangi 2-3 kali) sampai klien rileks 2) Wajah: Dahi, mata, mulut, rahang, (kedipkan mata, dan kerutkan wajah) 3) Leher (tarik dagu ke leher) 4) Tangan kanan genggam kuat lalu relax 5) Lengan kanan (tegangkan siku lalu relax) 6) Tangan kiri genggam lalu relax 7) Lengan kiri (tegangkan siku lalu relax) 8) Punggung, bahu, chest (angkat bahu lalu relax) 9) Abdomen (angkat / tarik abdomen kuat lalu relax) 10) Tungkai atas kanan (tekan kebawah dengan kuat lalu relax) 11) Tungkai bawah kanan (cengkramkan jari-jari lalu relax) 12) Tungkai atas kiri (tekan kebawah dengan kuat lalu relax) 13) Tungkai bawah kiri (cengkramkan jari-jari lalu relax) 12. Setelah selesai, anjurkan klien kembali menghirup aroma lemon secara perlahan selama 3-6 kali untuk memperkuat efek relaksasi : <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakkan kaki, tangan, lengan, tungkai perlahan-lahan 2) Buka mata kembali perlahan.
---------------------------	---

	<p>TAHAP TERMINASI</p> <p>13. Evaluasi perubahan ketegangan, kecemasan yang dirasakan klien</p> <p>14. Tanyakan apakah klien merasa lebih nyaman dengan kombinasi terapi ini</p> <p>15. Anjurkan klien melakukan latihan jika mengalami ketegangan</p>
Sikap	<p>Sikap Selama Pelaksanaan :</p> <p>Bekerja dengan teliti</p> <p>Bekerja dengan hati-hati</p>
Evaluasi	<p>Hal yang perlu dievaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi sudah sesuai dengan yang diinginkan 2. Pasien dalam keadaan nyaman 3. Klien dapat merasakan rileks dan nyeri berkurang
Dokumentasi	<p>Dokumentasikan proses selama tindakan berlangsung dan observasi intensitas nyeri</p>

2. Lampiran 2 – *Numeric Rating Scale (NRS)*

Sumber: (Andarmoyo, 2017)



Keterangan:

- A. 0 = tidak terasa sakit
- B. 1 = nyeri hampir tak terasa (sangat ringan), seperti gigitan nyamuk.
- C. 2 (tidak menyenangkan) = nyeri ringan seperti cubitan ringan pada kulit
- D. 3 (bisa ditoleransi) = nyeri sangat terasa seperti pukulan ke hidung yang menyebabkan hidung berdarah atau suntikan oleh dokter
- E. 4 (menyedihkan) = kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah
- F. 5 (sangat menyedihkan) = kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir
- G. 6 (intens) = kuat, dalam, nyeri yang menusuk kuat sehingga tampaknya memengaruhi sebagian indra, tidak fokus, komunikasi terganggu
- H. 7 (sangat intens) = sama seperti 6 kecuali bahwa sakit benar-benar mendominasi indra dan menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri
- I. 8 (benar-benar menyakitkan) = nyeri begitu kuat sehingga anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama

- J. 9 (menyiksa tak tertahankan) = nyeri begitu kuat sehingga anda tidak bisa menoleransinya dan sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau resikonya.
- K. 10 (sakit tak terbayangkan dan tak dapat diungkapkan) = nyeri begitu kuat tak sadarkan diri.

3. Lampiran 3 – Hasil Pengukuran Nyeri Klien

TANGGAL	SHIFT PAGI		SHIFT SORE	SHIFT MALAM
	Sebelum	Sesudah		
10/03/2025	Intervensi	Intervensi	3	4
	4	3		
	Sebelum	Sesudah		
11/03/2025	Intervensi	Intervensi	3	3
	4	3		
			Sebelum	Sesudah
12/03/2025	3		Intervensi	Intervensi
			4	2
	Sebelum	Sesudah		
13/03/2025	Intervensi	Intervensi	1	KRS
	3	1		

4. Lampiran 4 – Hasil Cek Plagiasi Turnitin

KIAN - NABILA ALYA BHATARI.docx			
ORIGINALITY REPORT			
16%	16%	8%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	123dok.com Internet Source		2%
2	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source		2%
3	text-id.123dok.com Internet Source		1%
4	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source		1%
5	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source		1%
6	www.scribd.com Internet Source		1%
7	ojs.unhaj.ac.id Internet Source		1%
8	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper		1%
9	pdfcoffee.com Internet Source		<1%
10	www.coursehero.com Internet Source		<1%
11	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III		<1%









5. Lampiran 5 – Lembar Bimbingan



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Alya Bhatari
 NIM : P17212245106
 Nama Pembimbing : Bapak Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	07 Maret 2025	1. Pembimbing menyetujui judul karya tulis ilmiah yang diajukan oleh mahasiswa. 2. Mahasiswa diberikan arahan untuk melanjutkan penyusunan BAB 1 hingga BAB 3.		
2.	20 Mei 2025	1. Pembimbing memberikan masukan untuk melakukan revisi pada: <ul style="list-style-type: none"> • BAB 1: Penyesuaian pada bagian tujuan penelitian. • BAB 2: Penambahan tabel penelitian terdahulu untuk memperkuat kajian pustaka. 		
3.	26 Mei 2025	1. Pembimbing menyatakan ACC terhadap isi BAB 1 hingga BAB 3. 2. Mahasiswa diarahkan untuk melanjutkan penyusunan BAB 4 dan BAB 5.		
4.	01 Juni 2025	1. Pembimbing memberikan masukan untuk melakukan revisi pada: <ul style="list-style-type: none"> • BAB 4: Penambahan diagnosa keperawatan gangguan mobilitas fisik. • BAB 5: Penambahan pembahasan mengenai mekanisme terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri. 		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
5.	13 Juni 2025	1. Pembimbing memberikan arahan tambahan untuk revisi BAB 5 yang mencakup: <ul style="list-style-type: none"> • Penambahan evaluasi perkembangan pasien selama 3 hari pemberian intervensi sesuai kriteria hasil. • Penambahan keterbatasan penelitian untuk melengkapi pembahasan akhir. 		
6.	19 Juni 2025	1. Pembimbing menyatakan ACC terhadap isi BAB 4 dan BAB 5. 2. Mahasiswa diberikan arahan untuk melanjutkan penyusunan BAB 6, abstrak, serta melengkapi lampiran.		
7.	23 Juni 2025	ACC Seminar Hasil KIAN		
8.	07 Juli 2025	ACC Revisi Seminar Hasil KIAN		

Malang, 07 Juli 2025

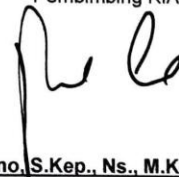
Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom

NIP. 196909021992031002

Pembimbing KIAN



Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB

NIP. 196512101986031004





6. Lampiran 6 – Lembar Saran/Rekomendasi Ujian



**LEMBAR SARAN/REKOMENDASI UJIAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Alya Bhatari
 NIM : P17212245106
 Nama Penguji : Bapak Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep
 Penguji : Ketua Penguji
 Judul KIAN : Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi
 Lemon untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Laparotomi di Ruang Bima
 RSUD Ngudi Waluyo Wlingi
 Tanggal Ujian : Senin, 30 Juni 2025

NO	BAB/ HALAMAN	SARAN/REKOMENDASI PENGUJI	KETERANGAN	TANDA TANGAN
1.	BAB II Halaman 58	Tambahkan teori terkait prioritas diagnosis keperawatan sebelum menyusun intervensi keperawatan.	Sudah ditambahkan teori dari Bismar (2020) dalam subbab Intervensi Keperawatan pada Bab II.	
2.	BAB II Halaman 69	Tambahkan teori evaluasi keperawatan mengenai tiga kemungkinan hasil: tujuan tercapai, tujuan tercapai sebagian, dan tujuan tidak tercapai.	Sudah ditambahkan teori dari Ernawati (2019) dan Rkt (2019) dalam subbab Evaluasi Keperawatan pada Bab II.	
3.	BAB IV Halaman 77	Ubah data pengkajian nyeri format PQRST menjadi bagian dari keluhan utama.	Sudah direvisi, data PQRST dicantumkan dalam uraian Keluhan Utama dalam subbab Pengkajian Keperawatan pada Bab IV.	

4.	BAB IV Halaman 97	Ubah penomoran pada intervensi keperawatan dari poin menjadi angka.	Penomoran telah diperbaiki menggunakan angka 1-19 dalam subbab Intervensi Keperawatan pada Bab IV.	
5.	BAB IV Halaman 104	Lengkapi implementasi keperawatan sesuai dengan intervensi yang direncanakan dan sesuaikan dengan jam pemberian tindakan.	Sudah ditambahkan implementasi keperawatan lengkap dengan 19 poin sesuai intervensi dan pencatatan jam dalam subbab Implementasi Keperawatan pada Bab IV.	
6.	BAB IV Halaman 110	Tambahkan evaluasi selama dua shift (pagi dan sore) untuk menggambarkan perkembangan kondisi klien secara komprehensif.	Evaluasi dua shift telah ditambahkan dalam subbab Evaluasi Keperawatan pada Bab IV.	
7.	Seluruh Bab	Perbaiki penulisan sesuai dengan kaidah penulisan karya tulis ilmiah.	Penulisan telah disesuaikan dengan aturan Pusbangdik, mencakup sistematika, bahasa ilmiah, dan sitasi.	

Malang, 08 Juli 2025

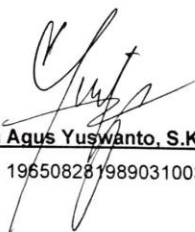
Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners


Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom

NIP. 196909021992031002

Pembimbing KIAN


Dr. Tri Johan Agus Yusrwanto, S.Kp., M.Kep

NIP. 196508281989031003



**LEMBAR SARAN/REKOMENDASI UJIAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Alya Bhatari
 NIM : P17212245106
 Nama Penguji : Bapak Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB
 Penguji : Penguji I
 Judul KIAN : Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi
 Lemon untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Laparatomi di Ruang Bima
 RSUD Ngudi Waluyo Wingi
 Tanggal Ujian : Senin, 30 Juni 2025

NO	BAB/ HALAMAN	SARAN/REKOMENDASI PENGUJI	KETERANGAN	TANDA TANGAN
1.	BAB V Halaman 128	Tambahkan informasi terkait pemberian terapi Santagesik sebagai keterbatasan penelitian, karena penggunaan terapi farmakologis memengaruhi efektivitas intervensi kombinasi.	Sudah ditambahkan dalam subbab Keterbatasan Penelitian pada Bab V.	

Malang, 08 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom

NIP. 196909021992031002

Pembimbing KIAN

Supono, S.Kep., Ns, M.Kep., Sp.MB

NIP. 196512101986031004