

Lampiran 1 Lampiran Informasi

LEMBAR INFORMASI

Kepada Yth. Bapak/Ibu

Ditempat

Bapak/Ibu yang saya hormati,

Saya Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang.

Nama : Nadhifah Eka Cahyani

NIM : P17211213035

Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir, oleh karena itu mohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden pada penelitian saya.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat di Kamar Operasi terhadap Tingkat Kelelahan dan Risiko Cedera di IHC Rumah Sakit Lavalette Kota Malang. Saya sebagai peneliti mohon bantuan serta ketersediaan dari bapak/ibu menjadi responden dalam penelitian saya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, untuk itu pengisian kuesioner ini sesuai dengan apa yang dirasakan dan dialami bapak/ibu. Jawaban yang demikian hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan kerahasiaan identitas bapak/ibu kami jamin.

Demikian permohonan saya, atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

Malang, 2025

Nadhifah Eka Cahyani

P17211213035

Lampiran 2 Informed Consent

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian yang berjudul “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat di Kamar Operasi terhadap Tingkat Kelelahan dan Risiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya”, tanpa ada paksaan dari pihak manapun, saya menyatakan secara sukarela bersedia untuk menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Nadhifah Eka Cahyani

Status : Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes malang

Apabila ternyata saya dirugikan dalam bentuk apapun, maka saya berhak membatalkan persetujuan ini dan saya percaya apa yang saya informasikan benar dan dijamin kerahasiaanya.

Saksi

Malang,2025
Yang Memberi Persetujuan

() ()

Mengetahui
Pelaksanaan Penelitian

Nadhifah Eka Cahyani
NIM : P17211213035

Lampiran 3 Lembar Identitas Responden

LEMBAR IDENTITAS RESPONDEN

Petunjuk pengisian :

1. Pertanyaan berikut ini adalah mengenai data pribadi Saudara.
2. Isilah data yang diminta pada tempat yang telah disediakan dan diberikan tanda (✓) pada jawaban yang menggambarkan keadaan yang paling sesuai dengan Saudara.

Identitas Responden

No. Responden :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki PerempuanStatus Pernikahan : Menikah Belum Menikah

Pendidikan Terakhir : SPK

D3 Keperawatan

S1/D-IV Keperawatan

Lainnya

Lama Bekerja diruang perioperatif : Tahun

Bagian : Perawat bedah Perawat anastesi

Perawat Ruangan

Lainnya

Lampiran 4 Kuesioner Kelelahan Fisik

Kuesioner Kelelahan Fisik

Berikanlah tanda (✓) pada kolom yang ada pada masing-masing pernyataan dengan kriteria yang responden rasakan

Kode SS = Sangat Setuju

S = Setuju

K = Kadang-kadang

TP = Tidak Pernah

1. Pelemahan Kelelahan

No	Gejala Kelelahan	SS	S	K	TP
1.	Apakah anda merasakan Kepala Terasa Berat				
2.	Apakah anda merasakan lelah di seluruh tubuh				
3.	Apakah anda merasakan kaki terasa berat				
4.	Frekuensi menguap				
5.	Apakah anda merasa Pikiran kacau				
6.	Apakah anda merasakan mengantuk				
7.	Apakah Mata terasa berat (ingin di penjamkan)				
8.	Apakah anda merasa takut dan canggung untuk bergerak				
9.	Apakah anda merasa tidak seimbang dalam berdiri				
10.	Apakah anda merasa ingin berbaring				
Total					
Jumlah					

2. Pelemahan aktivitas

No	Gejala Kelelahan	SS	S	K	TP
1.	Apakah anda merasa susah untuk berfikir				
2.	Apakah anda merasa lelah bicara				
3.	Apakah anda merasa gugup				
4.	Apakah ada merasa sulit untuk berkonsentrasi				
5.	Apakah anda merasa sulit untuk memuaskan perhatian				
6.	Apakah anda merasa cenderung untuk lupa				
7.	Apakah anda merasa kurang percaya				
8.	Apakah anda meras cemas terhadap sesuatu				
9.	Apakah anda merasa tidak dapat mengontrol sikap				
10.	Apakah anda merasa tidak dapat tekun dalam bekerja				
Total					
Jumlah					

3. Kelemahan fisik

No	Gejala Kelelahan	SS	S	K	TP
1.	Apakah anda merasa sakit kepala				
2.	Apakah anda merasa bahu terasa kaku				
3.	Apakah anda merasa nyeri dibagian punggung				
4.	Apakah anda merasa sesak napas/sulit untuk bernapas				
5.	Apakah anda merasa haus				
6.	Apakah anda merasa suara anda serak				
7.	Apakah anda merasa merasa pening/pusing				
8.	Apakah anda merasa gelopak mata terasa berat				
9.	Apakah anda merasa gemetar pada bagian tubuh tertentu				
10.	Apakah anda merasa kurang sehat				
Total					
Jumlah					

(Sumber) : Modul-4, data M Arief Latar

Lampiran 5 Kuesioner Risiko Cedera

Kuesioner Risiko Cedera pada Perawat Perioperatif

Berikanlah tanda (✓) pada kolom yang ada pada masing-masing pernyataan dengan kriteria yang responden rasakan

Kode 1 = Tidak pernah

2 = Jarang

3 = Sering

4 = Selalu

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
1	Saya merasa nyeri pada punggung, leher, atau bahu setelah bekerja.				
2	Saya mengalami kelelahan fisik yang mengganggu pekerjaan saya.				
3	Saya mengangkat pasien atau peralatan berat secara manual.				
4	Saya bekerja dalam posisi berdiri selama lebih dari 4 jam tanpa istirahat.				
5	Saya bekerja dalam posisi tubuh yang tidak ergonomis (membungkuk, memutar).				
6	Saya tidak melakukan pemanasan atau peregangan sebelum mulai bekerja.				
7	Saya merasa tergesa-gesa saat bekerja, terutama dalam kondisi darurat.				
8	Saya kurang memperhatikan posisi tubuh saat mengangkat atau memindahkan pasien.				
9	Saya menggunakan alat pelindung diri (APD) secara tidak lengkap.				

10	Saya bekerja di ruang yang sempit atau peralatan yang sulit dijangkau.				
11	Saya bekerja di bawah tekanan atau stres tinggi.				
12	Saya merasa kurang istirahat sebelum bekerja.				
13	Saya mendapatkan pelatihan keselamatan kerja secara tidak rutin.				
14	Saya pernah mengalami cedera akibat pekerjaan (terpeleset, tertusuk, dsb).				
15	Saya sering mengalami kelelahan berulang di bagian tubuh tertentu.				

Lampiran 6 Logbook Intervensi Relaksasi Otot Progresif

LOGBOOK INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Nama Responden :

Usia : : Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Bagian : Perawat Bedah Perawat Anastesi
 Perawat Ruangan Lainnya

#	NAME	PAGI	SORE
1	Hari ke 1		
2	Hari ke 2		
3	Hari ke 3		
4	Hari ke 4		
5	Hari ke 5		
6	Hari ke 6		
7	Hari ke 7		

LOGBOOK INTERVENSI PEREGANGAN

Nama Responden :

Usia : Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Bagian : Perawat Bedah Perawat Anastesi
 Perawat Ruangan Lainnya

#	NAME	TTD
1	Hari ke 1	
2	Hari ke 2	
3	Hari ke 3	
4	Hari ke 4	
5	Hari ke 5	
6	Hari ke 6	
7	Hari ke 7	

Lampiran 8 Buklet Dan Leaflet

Buklet

MODUL
RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT KELELAHAN
DAN RISIKO CEDERA
 Sarjana Terapan Keperawatan Malang



2025

Presented by:
 Nadhifah Eka Cahyani
 Tri Johana Agus Yuwanto
 Fitriana Kurniasari Solikhah

MODUL
RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT KELELAHAN
DAN RISIKO CEDERA

Penulis :
 Nadhifah Eka Cahyani
 Tri Johana Agus Yuwanto
 Fitriana Kurniasari Solikhah

Design Cover : Nadhifah Eka Cahyani

Contact Information :
 081 341 550275
 acah@bca360.com
 acah@esep19717@gmail.com

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan. Tidak Lupa penulis panjatkan shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Penyelesaian proposal skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang terkait secara langsung maupun tidak langsung. Modul ini di harapkan dapat di jadikan sebagai media edukasi kesehatan terkait relaksasi otot progresif hingga tingkat kelelahan dan risiko cedera dapat di minimalkan.

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar 1
 Daftar Isi 2
 Apa itu Relaksasi Otot Progresif 3
 Mekanisme Fisiologis Relaksasi Otot Progresif 4
 Manfaat Relaksasi Otot Progresif 5
 Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif 6
 Melatih otot tangan 7
 Melatih otot bagian belakang 7
 Melatih otot bahu 7
 Melatih otot dada dan mata 8
 Melatih otot rahang 9
 Melatih otot mulut 10
 Melatih otot leher belakang 11
 Melatih otot leher depan 11
 Melatih otot punggung 12
 Melatih otot perut 13

Apa itu
 Relaksasi Otot Progresif



Teknik relaksasi progresif adalah suatu terapi di mana individu mengendurkan dan kemudian mengendurkan kelompok otot tertentu. Metode ini mengintegrasikan latihan pernapasan dalam dengan serangkaian proses penegangan dan pemerasan otot (Setiawati et al., 2024)


Teknik relaksasi otot progresif dilaksanakan dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore, selama satu minggu dengan durasi 45 setiap sesi sekitar 45 menit (Oktaviani S et al., 2021)

Mekanisme Fisiologis Relaksasi Otot Progresif

Secara fisiologis, relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan kelelahan, karena teknik relaksasi otot progresif memfasilitasi eliminasi asam laktat dari otot setelah aktivitas fisik. Asam laktat berkontribusi pada ketegangan dan sensasi nyeri pada otot, sehingga relaksasi teratur mempercepat proses pemulihan dan normalisasi fungsi otot. Dengan rutin melakukan relaksasi, otot akan lebih cepat kembali rileks dan nyaman.

Relaksasi diciptakan setelah mempelajari sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Masalah kelelahan terjadi dalam melakukan pekerjaan di durasi yang panjang dengan posisi yang sama dan mengakibatkan ketegangan pada otot-otot pada tubuh.

Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, mengaktifkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot berkontraksi, mengendur dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis.



Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Di antara banyak keuntungan dari teknik relaksasi otot progresif adalah mengurangi ketidaknyamanan pada punggung dan leher, kecemasan, dan ketegangan otot. Selain itu, metode ini juga berkontribusi pada perbaikan fungsi fisiologis tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi kadar kolesterol, serta kecemasan metabolik. Teknik ini mampu menurunkan durasi istirahat dan kontaminasi oksigen, sehingga mengurangi aktivitas gelombang alpha di otak saat individu berada dalam keadaan sadar dan santai. Dengan demikian, selain meningkatkan strategi mengatasi stres, suntik biotin, selulohsa, kinesioteip, mudah berespon, ketegangan otot, fobia sosial, dan gapung ringan, relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus. Selain itu, teknik ini juga berperan dalam menciptakan emosi positif (Abrionita, Wungkar, Paskia, 2022) dalam (Cahya Utami & Mira Puspa, 2023)

Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif



1 Gerakan Pertama ditunjukkan untuk melatih otot tangan

- 1 Genggam tangan kiri (membuat kepala) rasakan ketegangan.
- 2 Buat kepala semakin kuat
- 3 Opakan dan rasakan relaksasi selama 10 detik.
- 4 Ulangi pada tangan kanan dan bedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaksasi yang di alami.

Melatih Otot bagian Belakang

2 Gerakan kedua bertujuan guna memperkuat otot bagian belakang lengan.

1 Angkat kedua lengan kebela kang pada pergantian tangan sehingga otot belakang dan tangan bawah memegang, jari-jari menghadap ke atas

Melatih Otot

3 Gerakan ketiga ditunjukkan untuk memperkuat otot bahu (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)

- 1 Repekkan kedua tangan dengan erat
- 2 Kemudian angkat kedua kepala tangan ke arah pundak hingga otot bahu memegang

Melatih Otot Dahi & Mata

4 Gerakan empat bertujuan guna melaksanakan latihan untuk merelekskan otot bahu

- 1 Angkat kedua bahu sehingga mungkin hingga hampir menyentuh telinga.
- 2 Ratakan perhatian pada perbedaan ketegangan yang terjadi pada bahu, punggung atas, dan leher.

5 Gerakan lima ditunjukkan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur.

- 1 Gerakan dahi dengan mengurutkan alis dan dahi hingga otot terasa tegang serta kuat tampak berkerut, laksanakan selama 5 detik.
- 2 Setelah mengurutkan dahi, pejamkan mata dengan kuat sehingga terasa ketegangan di sekitar mata serta pada otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

3 Gerakan bibir membentuk seperti mulut ikan dan tahan lama 5 hingga 10 detik.

Melatih Otot Rahang

6 Gerakan enam dilakukan guna memanasakan ketegangan pada otot rahang. Caranya, rapatkan rahang dan gigitan gigi secara perlahan, hingga ketegangan terasa pada otot rahang

Melatih Otot Mulut

7 Gerakan tujuh bertujuan guna melonggarkan otot-otot disekitar mulut.

- 1 Moncongkan bibir sekuat tenaga hingga terasa ketegangan di area sekitar mulut.

8 Gerakan delapan ditunjukkan guna merilekskan otot leher, baik bagian depan maupun belakang.

- Gerakan dimulai dengan kontraksi otot di bagian belakang leher, kemudian beralih ke otot di bagian depan leher.
- Posisikan kepala agar bisa bersandar dengan nyaman.
- Rekan kepala pada permukaan kursi dengan cara yang memungkinkan Anda merasakan tarikan di area belakang leher dan punggung atas.

9 Gerakan sembilan ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan.

- Gerakan membawa kepala ke muka.
- Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

10 Gerakan sepuluh dilakukan guna memperkuat otot punggung.

- Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- Bungkukkan punggung secara perlahan.
- Porong dada ke depan dan tahan posisi tersebut selama 10 detik, lalu rileks.
- Setelah relaksasi, kembalikan tubuh ke kursi sambil melemaskan otot-otot.

11 Gerakan sebelas ditunjukkan untuk melemaskan otot dada.

- Terik napas dalam dalam untuk mengisir paru-paru dengan udara sebanyak mungkin.
- Tahan napas sejenak sambil merasakan ketegangan yang muncul di dada hingga perut, lalu lepaskan.
- Saat melepaskan ketegangan, terik napas secara normal dan rasakan kenyamanan yang datang.

12 Gerakan duabelas ditunjukkan untuk melatih otot perut.

- Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

13 Gerakan tigabelas dan empat belas ditunjukkan guna menguatkan otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- Posisikan kedua telapak kaki secara lurus hingga otot paha terasa tertarik.
- Angkatkan dengan mengangkat lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu rilekskan. Ulangi setiap gerakan sebanyak dua kali.

Daftar Rujukan

Cahya Utami, K., & Mira Pujipta, L. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kelelahan Anak Dengan Kanker Port Kemoterapi (Vol. 11, Issue 3).

Oktaviani S, Rahmawati R, & Uskanti S. (2021). Pengukuran Beban Kerja Fisik dan Tingkat Kelelahan Karyawan Pt. Xyz Menggunakan Metode Cvi Dan Ifrc.

Sorlawati, N. A., Ramadhita, S. L., Zamwar, A., & Novianidina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 11(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pj.v11i4.2581>

Leaflet

Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif

1 Gerakan Pertama ditunjukkan untuk melatih otot lengan.

- Dapatkan tangan kiri.
- Membius kepakannya.
- Tarik kepalan serentak ke atas.
- Ulangi pada tangan kanan dan lakukan perbedaan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaksasi yang di alami.

2 Gerakan kedua berturut-turut guna memperkuat otot bagian belakang.

- Tekuk kedua lengan ke belakang pada pinggang dengan tangan sehingga otot dilentangkan meling belakang dan lengan bawah menggenggam jari-jari menggenggam ke atas.
- Gerakan ketiga ditunjukkan untuk memperkuat otot bahu (otot bahu pada bagian atas bahu bagian tangan).
- Kepalkan kedua tangan dengan erat.
- Kemudian angkat kedua tangan ke atas ke arah pundak hingga otot bahu menegang.

3 Gerakan ketiga ditunjukkan untuk melatih otot perut.

- Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

4 Gerakan empat bertujuan guna melemaskan latihan untuk merilekskan otot bahu.

- Angkat kedua bahu setinggi mungkin hingga hampir menyentuh telinga.
- Arahkan perhatian pada perbedaan ketegangan yang timbul pada bahu, punggung atas, dan leher.
- Gerakan lima ditunjukkan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur.
- Gerakan dahli dengan menggerakkan alis dan dahli hingga otot terasa tegang serta kulit tampak kerut, laksanakan selama 5 detik.
- Setelah mengurutan dahli, pejamkan mata dengan kuat sehingga terasa ketegangan di sekitar mata serta pada otot-otot yang mengendalkan gerakan mata.
- Gerakan bibir membentuk seperti mulut ikan dan tahan lama 5 hingga 10 detik.
- Gerakan enam dilakukan guna melemaskan ketegangan pada otot rahang, caranya rapatkan rahang dan gigitan gigi secara perlahan, hingga ketegangan terasa pada otot rahang.
- Gerakan tujuh bertujuan guna melonggarkan otot-otot disekitar mulut.
- Moncongkan bibir sekuat tenaga hingga terasa ketegangan diarea sekitar mulut.

5 Gerakan delapan ditunjukkan guna merilekskan otot leher, baik bagian depan maupun belakang.

- Gerakan dimulai dengan kontraksi otot di bagian belakang leher, kemudian beralih ke otot di bagian depan leher.
- Posisikan kepala agar bisa bersandar dengan nyaman.
- Rekan kepala pada permukaan kursi dengan cara yang memungkinkan Anda merasakan tarikan di area belakang leher dan punggung atas.

6 Gerakan sembilan ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan.

- Gerakan membawa kepala ke muka.
- Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

7 Gerakan sepuluh dilakukan guna memperkuat otot punggung.

- Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- Bungkukkan punggung secara perlahan.
- Porong dada ke depan dan tahan posisi tersebut selama 10 detik, lalu rileks.
- Setelah relaksasi, kembalikan tubuh ke kursi sambil melemaskan otot-otot.

8 Gerakan sebelas ditunjukkan untuk melemaskan otot dada.

- Terik napas dalam dalam untuk mengisir paru-paru dengan udara sebanyak mungkin.
- Tahan napas sejenak sambil merasakan ketegangan yang muncul di dada hingga perut, lalu lepaskan.
- Saat melepaskan ketegangan, terik napas secara normal dan rasakan kenyamanan yang datang.

9 Gerakan duabelas ditunjukkan untuk melatih otot perut.

- Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

10 Gerakan tigabelas dan empat belas ditunjukkan guna menguatkan otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- Posisikan kedua telapak kaki secara lurus hingga otot paha terasa tertarik.
- Angkatkan dengan mengangkat lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu rilekskan. Ulangi setiap gerakan sebanyak dua kali.

Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Di antara banyak keuntungan dari teknik relaksasi otot progresif adalah mengurangi ketidnyamanan pada punggung dan leher, kecemasan, dan ketegangan otot. Selain itu, metode ini juga berkontribusi pada perbaikan fungsi fisiologis tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, frekuensi detak jantung, serta kecepatan metabolisme.

Mekanisme Fisiologis Relaksasi Otot Progresif

Secara fisiologis, relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan kelelahan, karena teknik relaksasi otot progresif memfasilitasi eliminasi asam laktat dari otot setelah aktivitas fisik. Asam laktat berkontribusi pada ketegangan dan sensasi nyeri pada otot, sehingga relaksasi teratur mempercepat proses pemulihan dan normalisasi fungsi otot. Dengan rutin melakukan relaksasi, otot akan lebih cepat kembali rileks dan nyaman.

Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kelelahan dan Risiko Cedera

Dibuat oleh:
Nadhifah Eka Cahyani,
Tri Jolani Agus Yuwanto,
Tri Anggarwani,
Fitriana Kurniasari Solikhah

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2025

Contact information:
+62-8577-778918
nadhifeka19@gmail.com
Jalan Besar, Jen 77C Malang - Jawa Timur

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian



Meminta Persetujuan kepala karu
Ruangan Perioperatif/Ruang Operasi
Beserta Menjelaskan Prosedurnya



Menjelaskan *Inform
Consent*



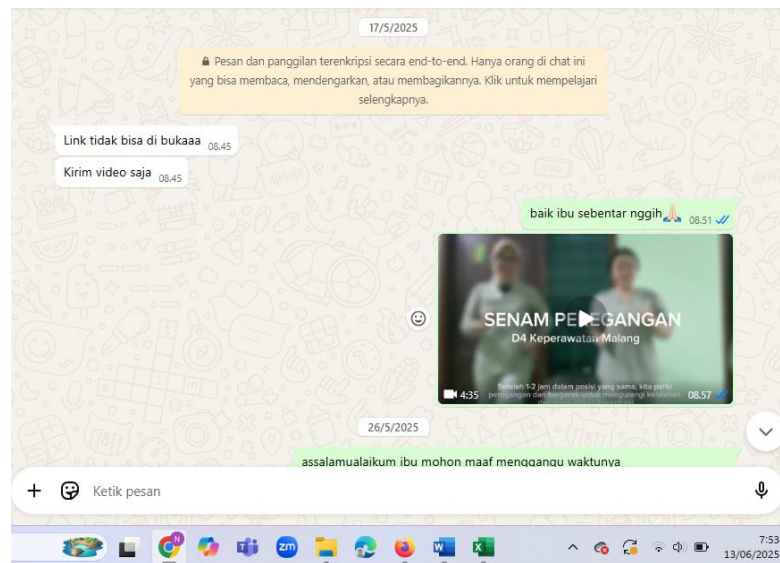
Memberikan Pelatihan
Relaksasi Otot Progresif



Memberikan Pelatihan
Peregangan



Menjelaskan langkah selanjutnya
untuk melakukan latihan mandiri



Pengiriman vidio peregangan untuk dilakukan latihan mandiri

LOGBOOK INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Nama Responden : R

Usia : 35 tahun

Jenis Kelamin : laki-laki Perempuan

Bagian : Perawat Bedah Perawat Anastesi
 Perawat Ruangun Lainnya

#	NAME	PAGI	SORE
1	Hari ke 1	<i>R</i>	<i>R</i>
2	Hari ke 2	<i>R</i>	<i>R</i>
3	Hari ke 3	<i>R</i>	<i>R</i>
4	Hari ke 4	<i>R</i>	<i>R</i>
5	Hari ke 5	<i>R</i>	<i>R</i>
6	Hari ke 6	<i>R</i>	<i>R</i>
7	Hari ke 7	<i>R</i>	<i>R</i>

Penyelesaian melakukan perlakuan relaksasi otot progresif secara mandiri

LOGBOOK INTERVENSI PEREGANGAN

Nama Responden : *R*

Usia : 35 tahun

Jenis Kelamin : laki-laki Perempuan

Bagian : Perawat Bedah Perawat Anastesi
 Perawat Ruangun Lainnya

#	NAME	TTD
1	Hari ke 1	<i>R</i>
2	Hari ke 2	<i>R</i>
3	Hari ke 3	<i>R</i>
4	Hari ke 4	<i>R</i>
5	Hari ke 5	<i>R</i>
6	Hari ke 6	<i>R</i>
7	Hari ke 7	<i>R</i>

Penyelesaian melakukan perlakuan peregangan secara mandiri

Lampiran 10 Hasil Uji Statistic

HASIL UJI STATISTIK**USIA**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26-31	53	43.4	44.2
	32-37	34	27.9	72.5
	38-43	22	18.0	90.8
	44-49	8	6.6	97.5
	>55	3	2.5	100.0
Total	120	98.4	100.0	

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI LAKI	55	45.1	45.8
	PEREMPUAN	65	53.3	100.0
	Total	120	98.4	100.0
Missing	System	2	1.6	
Total		122	100.0	

JENIS KELAMIN**PENDIDIKAN**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3 KEPERAWATAN	38	31.1	31.7
	S1/D4 KEPERAWATAN	82	67.2	68.3
	Total	120	98.4	100.0
Missing	System	2	1.6	
Total		122	100.0	

BAGIAN PERAWAT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PERAWAT BEDAH	60	49.2	50.0
	PERAWAT ANASTESI	10	8.2	8.3
	PERAWAT RUANGAN	50	41.0	41.7
	Total	120	98.4	100.0
Missing	System	2	1.6	
Total		122	100.0	

Status Pernikahan**KS**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MENIKAH	98	80.3	81.7
	BELUM MENIKAH	22	18.0	18.3
	Total	120	98.4	100.0
Missing	System	2	1.6	
Total		122	100.0	

Lama Bekerja**LB**

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	<=5	63	51.6	52.5	52.5
	5-10	40	32.8	33.3	85.8
	>10	17	13.9	14.2	100.0
	Total	120	98.4	100.0	
Missing	System	2	1.6		
	Total	122	100.0		

		Ranks			
		KELOMPOK PRE	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRE ROP	TINGKAT KELEMAHAN		39	35.94	1401.50
	RISIKO CEDERA		41	44.84	1838.50
	Total		80		
PRE P	TINGKAT KELEMAHAN		39	35.88	1399.50
	RISIKO CEDERA		41	44.89	1840.50
	Total		80		

Hasil
Uji
Man

Whitney

Test Statistics^a

	PRE ROP	PRE P
Mann-Whitney U	621.500	619.500
Wilcoxon W	1401.500	1399.500
Z	-1.988	-2.000
Asymp. Sig. (2-tailed)	.047	.045

a. Grouping Variable: KELOMPOK PRE

		Ranks			
		KELOMPOKPOST	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTROP	TINGKAT KELELAHAN FISIK		45	36.50	1642.50
	RISIKO CEDERA		35	45.64	1597.50
	Total		80		
POST P	TINGKAT KELELAHAN FISIK		45	43.94	1977.50
	RISIKO CEDERA		35	36.07	1262.50
	Total		80		

Test Statistics^a

	POSTROP	POST P
Mann-Whitney U	607.500	602.500
Wilcoxon W	1642.500	1262.500
Z	-2.199	-2.078
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028	.038

a. Grouping Variable: KELOMPOKPOST

		Ranks			
		KELOMPOK KONTROL	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TINGKAT KELEMAHAN FISIK	KELOMPOK PRE KONTROL		40	45.00	1800.00
	KELOMPOK POST KONTROL		40	36.00	1440.00
	Total		80		
RISIKO CIDERA	KELOMPOK PRE KONTROL		40	45.50	1820.00
	KELOMPOK POST KONTROL		40	35.50	1420.00
	Total		80		

Test Statistics^a

	TINGKAT KELEMAHAN FISIK	RISIKO CIDERA
Mann-Whitney U	620.000	600.000
Wilcoxon W	1440.000	1420.000
Z	-2.052	-2.295
Asymp. Sig. (2-tailed)	.040	.022

a. Grouping Variable: KELOMPOK KONTROL

		Descriptives							
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
TINGKAT KELELAHAN	KELOMPOK SEBELUM ROP	39	58.36	5.412	.867	56.60	60.11	53	70
	KELOMPOK SETELAH ROP	40	40.30	5.426	.858	38.56	42.04	30	49
	KELOMPOK SEBELUM PEREGANGAN	40	59.55	7.299	1.154	57.22	61.88	52	76
	KELOMPOK SETELAH PEREGANGAN	40	41.23	5.451	.862	39.48	42.97	30	49
	KELOMPOK PRE KONTROL	39	49.03	16.797	2.690	43.58	54.47	0	73
	KELOMPOK POST KONTROL	41	52.02	12.881	2.012	47.96	56.09	30	73
	Total	239	50.06	12.346	.799	48.49	51.63	0	76
RISIKO CEDERA	KELOMPOK SEBELUM ROP	39	34.38	3.971	.636	33.10	35.67	30	43
	KELOMPOK SETELAH ROP	40	24.40	2.872	.454	23.48	25.32	16	30
	KELOMPOK SEBELUM PEREGANGAN	40	33.98	6.187	.978	32.00	35.95	27	52
	KELOMPOK SETELAH PEREGANGAN	40	23.65	1.916	.303	23.04	24.26	17	27
	KELOMPOK PRE KONTROL	39	26.41	8.236	1.319	23.74	29.08	0	43
	KELOMPOK POST KONTROL	41	28.17	5.722	.894	26.36	29.98	18	43
	Total	239	28.48	6.731	.435	27.62	29.34	0	52

Hasil Uji Anova

		Tests of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
TINGKAT KELELAHAN	Based on Mean	16.442	5	233	<.001
	Based on Median	12.102	5	233	<.001
	Based on Median and with adjusted df	12.102	5	118.109	<.001
	Based on trimmed mean	17.692	5	233	<.001
RISIKO CEDERA	Based on Mean	9.193	5	233	<.001
	Based on Median	7.276	5	233	<.001
	Based on Median and with adjusted df	7.276	5	127.183	<.001
	Based on trimmed mean	8.395	5	233	<.001

ANOVA Effect Sizes^a

		Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
TINGKAT KELELAHAN	Eta-squared	.370	.264	.442
	Epsilon-squared	.356	.248	.430
	Omega-squared Fixed-effect	.355	.248	.429
	Omega-squared Random-effect	.099	.062	.131
RISIKO CEDERA	Eta-squared	.402	.298	.473
	Epsilon-squared	.389	.283	.461
	Omega-squared Fixed-effect	.388	.282	.460
	Omega-squared Random-effect	.113	.073	.146

a. Eta-squared and Epsilon-squared are estimated based on the fixed-effect model.

TINGKAT KELELAHAN

Tukey HSD ^{a,b}	KELOMPOK	N	Subset for alpha = 0.05			
			1	2	3	4
	KELOMPOK SETELAH ROP	40	40.30			
	KELOMPOK SETELAH PEREGANGAN	40	41.23			
	KELOMPOK PRE KONTROL	39		49.03		
	KELOMPOK POST KONTROL	41		52.02	52.02	
	KELOMPOK SEBELUM ROP	39			58.36	58.36
	KELOMPOK SEBELUM PEREGANGAN	40				59.55
	Sig.		.998	.756	.053	.995

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 39.822.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

RISIKO CEDERA

Tukey HSD ^{a,b}	KELOMPOK	N	Subset for alpha = 0.05		
			1	2	3
	KELOMPOK SETELAH PEREGANGAN	40	23.65		
	KELOMPOK SETELAH ROP	40	24.40		
	KELOMPOK PRE KONTROL	39	26.41	26.41	
	KELOMPOK POST KONTROL	41		28.17	
	KELOMPOK SEBELUM PEREGANGAN	40			33.98
	KELOMPOK SEBELUM ROP	39			34.38
	Sig.		.182	.669	.999

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 39.822.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Lampiran 11 Lembar Observasi Penelitian

IHC Rumah Sakit Lavalette Kota Malang

IHC RS LAVALETTE MALANG

Hari/Tanggal :

No.	Nama (Inisial)	Kelompok	Mulai	Selesai	TTD	Ket
1	P. M	Roup 12	13 Mei 2015	19 Mei 2015	1 M	085 5111 1232
2	P. F	Kontrol 7	13 Mei 2015	19 Mei 2015	2 J	085 5111 1232
3	P. A	① Pereganggan	13 Mei 2015	19 Mei 2015	3 H	085 5111 1232
4	P. M	Roup 13	13 Mei 2015	19 Mei 2015	4 C	085 5111 1232
5	P. D	2 Pereganggan	13 Mei 2015	19 Mei 2015	5 H	085 5111 1232
6	P. L	3 Pereganggan	13 Mei 2015	19 Mei 2015	6 O	085 5111 1232
7	P. A	4 Pereganggan	13 Mei 2015	19 Mei 2015	7 H	085 5111 1232
8	P. R	Roup 14	13 Mei 2015	19 Mei 2015	8 H	085 5111 1232
9	P. C	Pereganggan 15	13 Mei 2015	19 Mei 2015	9 C	085 5111 1232
10	P. S	Pereganggan 16	13 Mei 2015	19 Mei 2015	10 R	085 5111 1232
11	P. LN	5 Pereganggan	13 Mei 2015	19 Mei 2015	11 H	085 5111 1232
12	P. TS	Roup 17	15 Mei 2015	21 Mei 2015	12 M	085 5111 1232
13	P. R.	Roup 18	15 Mei 2015	21 Mei 2015	13 H	085 5111 1232
14	P. TH.	Roup 19	15 Mei 2015	21 Mei 2015	14 H	085 5111 1232
15	P. R.	Roup 20	15 Mei 2015	21 Mei 2015	15 H	085 5111 1232
16	P. R.	Kontrol 8	15 Mei 2015	21 Mei 2015	16 H	085 5111 1232
17	P. A	Kontrol 9	15 Mei 2015	21 Mei 2015	17 H	085 5111 1232
18	P. AD	Kontrol 10	15 Mei 2015	21 Mei 2015	18 H	085 5111 1232

19	P. M	Perangangan	16 Mei 25	22 Mei 25	19		0821 3912
20	P. A	Perangangan	16 Mei 25	22 Mei 25	20		0845 808
21	P. G	Perangangan	16 Mei 25	22 Mei 25	21		0856 4655
22	P. V	Perangangan	16 Mei 25	22 Mei 25	22		0852 3431 1216
23	P. N	Kontrol	17 Mei 25	23 Mei 25	23		0852 3623
24	P. SS	Kontrol	17 Mei 25	23 Mei 25	24		0878 6579 1120
25	P. C	Perangangan	19 Mei 25	23 Mei 25	25		0857 3022 0811
26	P. A	Rop	19 Mei 25	23 Mei 25	26		0850 6115 0809
27	P. S	Rop	18 Mei 25	24 Mei 25	27		0713 3123 2115
28	P. F I	Kontrol	18 Mei 25	24 Mei 25	28		0765 4954 0917
29	P. B	Kontrol	19 Mei 25	25 Mei 25	29		0895 8027 1867
30	P. D	Kontrol	19 Mei 25	25 Mei 25	30		0813 5795
31	P. Na	Rop	20 Mei 25	26 Mei 25	31		0857 6669
32	P. Ch	Perangangan	20 Mei 25	26 Mei 25	32		0822 3460 3781
33	P. T	Rop	20 Mei 25	26 Mei 25	33		0821 3138 0828
34	P. FA	Kontrol	20 Mei 25	26 Mei 25	34		0832 0863
35	P. Ps	Kontrol	20 Mei 25	26 Mei 25	35		0823 2200
36	P. SU	Perangangan	20 Mei 25	26 Mei 25	36		0821 4483 8454
37	P. Y	Rop	20 Mei 25	26 Mei 25	37		0823 3654
38	P.	Kontrol	20 Mei 25	26 Mei 25	38		0823 3794 577
39	P. L	Rop	20 Mei 25	26 Mei 25	39		0856 91
40	P. PO	Kontrol	20 Mei 25	26 Mei 25	40		0856 5588 2899

Rumah Sakit Kanjuruhan

RSUD KANJURUHAN

Peregangan = 13 Perawat
 Rop = 13 Perawat
 Kontrol = 14 Perawat

Hari/Tanggal :

No.	Nama (Inisial)	Kelompok	Mulai	Selesai	TTD		Ket
1	P. Xini	6 Peregangan	16 Mei 2015	22 Mei 25	1	✓	082245486573
2	P. Andy S	7 Peregangan	16 Mei 2015	22 Mei 25		2	088230324207
3	P. S	1 Rop	16 Mei 2015	22 Mei 25	3	✓	081216128646
4	P. U	2 Rop	16 Mei 2015	22 Mei 25		4	085852441913
5	P. S	3 Rop	16 Mei 2015	22 Mei 25	5	✓	082231542426
6	P. A.	4 Rop	16 Mei 25	22 Mei 25		6	081333256165
7	P. P	5 Rop Kontrol	16 Mei 25	22 Mei 25	7	✓	0822174020
8	P. D.	6 Rop	16 Mei 25	22 Mei 25		8	085855000575
9	P. E	Kontrol 12	16 Mei 25	22 Mei 25	9	✓	08580744
10	P. FB	Kontrol 13	16 Mei 25	22 Mei 25		10	081336823617
11	P. SA	8 Peregangan	17 Mei 25	23 Mei 25	11	✓	085865878628
12	P. FA	9 Rop	17 Mei 25	23 Mei 25		12	081216128646
13	P. S	10 Peregangan	20 Mei 25	27 Mei 25	13	✓	085282021006
14	P. A	11 Rop	20 Mei 25	27 Mei 25		14	082231542426
15	P. AS	12 Peregangan	20 Mei 25	27 Mei 25	15	✓	082231542426
16	P. DS	13 Peregangan	21 Mei 25	28 Mei 25		16	085855000575
17	P. Y	14 Peregangan	21 Mei 25	28 Mei 25	17	✓	085282021006
18	P. D	15 Rop	21 Mei 25	28 Mei 25		18	081216128646

19	P. A	13 Perogangan	21 Mei 25	28 Mei 25	19 Mf		081 [redacted]
20	P. H	14 Perogangan	21 Mei 25	28 Mei 25		20 Fe	082 [redacted]
21	P. E	15 Rop	21 Mei 25	28 Mei 25	21 Mf		081 [redacted]
22	P. L	15 Perogangan	21 Mei 25	28 Mei 25		22 Wi	081 [redacted]
23	P. R	Kontrol 17	21 Mei 25	28 Mei 25	23 Mf		08127477551
24	P. K	16 Perogangan	21 Mei 25	28 Mei 25		24 Mf	083 [redacted]
25	P. S	Rop	21 Mei 25	28 Mei 25	25 Mf		0857 [redacted]
26	P. R	Rop	21 Mei 25	28 Mei 25		26 Mf	08 [redacted] 63
27	P. Ss	17 Perogangan	22 Mei 25	29 Mei 25	27 Mf		0859 [redacted]
28	P. S	18 Rop	22 Mei 25	29 Mei 25		28 Mf	081252463454.
29	P. V	Kontrol 19	22 Mei 25	29 Mei 25	29 Mf		085 [redacted] 09
30	P. H	Kontrol 15	22 Mei 25	29 Mei 25		30 Mf	08980305590
31	P. T	Kontrol 16	22 Mei 25	29 Mei 25	31 Mf		085 [redacted] 070
32	P. TP	Kontrol 17	22 Mei 25	29 Mei 25		32 Mf	08541395041
33	P. A	Kontrol 18	22 Mei 25	29 Mei 25	33 Mf		0812 [redacted]
34	P. B	Kontrol 19	22 Mei 25	29 Mei 25		34 Mf	08 [redacted] 05
35	P. L	18 Perogangan	22 Mei 25	29 Mei 25	35 Mf		082 [redacted]
36	P. Z	Kontrol 20	22 Mei 25	29 Mei 25		36 Mf	08 [redacted] 349
37	P. A	Kontrol 21	22 Mei 25	29 Mei 25	37 Mf		08 [redacted] 13
38	P. A	Kontrol 22	22 Mei 25	29 Mei 25		38 Mf	08 [redacted] 393
39	P. S	Rop	22 Mei 25	29 Mei 25	39 Mf		081 [redacted]
40	P. P	Kontrol 23	22 Mei 25	29 Mei 25		40 Mf	08 [redacted] 6

Rumah Sakit Karsa Husada

RSUD KARSA HUSADA BATU

Hari/Tanggal: Rabu, 30 April 2025

Rop = 14 perawat
 Kontrol = 13 perawat
 Perangangan = 15 perawat

No.	Nama (Inisial)	Kelompok	Mulai	Selesai	TTD	Ket
1	P. Rm	ROP1	30/04/25	06-05-25	1	08550000921
2	P. IA	ROP2	30/04/25	06-05-25	2	08550000055
3	P. PA	ROP3	30/04/25	06-05-25	3	085500000651
4	P. IL	ROP4	30-04-25	06-05-25	4	08550000051
5	P. Lp	ROP5	30-04-25	06-05-25	5	085500000449
6	P. Y	ROP6	30-04-25	06-05-25	6	08550000030
7	P. DO	ROP7	30-04-25	06-05-25	7	08550000004
8	P. YF	ROP8	30-04-25	06-05-25	8	085500000143
9	P. E	ROP9	01-05-25	07-05-25	9	08550000013
10	P. Ra	ROP10	01-05-25	07-05-25	10	08770000022
11	P. RH	Kontrol(1)	01-05-25	07-05-25	11	085500000217
12	P. LC	Kontrol(2)	01-05-25	07-05-25	12	085200000774
13	P. SR	Kontrol(3)	01-05-25	07-05-25	13	08200000064
14	P. WR	Kontrol(4)	01-05-25	07-05-25	14	0857000004821
15	P. FI	Kontrol(5)	01-05-25	07-05-25	15	08580000091
16	P. DI	ROP11	01-05-25	07-05-25	16	085000000200
17	P. FD	ROP13	01-05-25	07-05-25	17	085000000698
18	P. SA	ROP14	21-05-25	03-06-25	18	0850000001593

19	p. F	Rup 15	28-05-25	03-06-25	19		002	231
20	p. A-A	Peregangan 1	28-05-25	03-06-25	20		0821	231
21	p. D	Peregangan 2	28-05-25	03-06-25	21		087	4000
22	p. Y	Peregangan 3	28-05-25	03-06-25	22		081	7281
23	p. U	Peregangan 4	28-05-25	03-06-25	23		082	7677
24	p. e	Peregangan 5	28-05-25	03-06-25	24		0814	0900
25	p. G	Kontrol 6	28-05-25	03-06-25	25		0853	4913
26	p. V	Kontrol 7	28-05-25	03-06-25	26		0857	8920
27	p. Ya	Peregangan 6	29-05-25	04-06-25	27		081	0903
28	p. S.	Peregangan 7	29-05-25	04-06-25	28		0	7527
29	p. R.	peregangan 8	29-05-25	04-06-25	29		08	8238
30	p. D	Peregangan 9	29-05-25	04-06-25	30		08	626
31	p. S	Peregangan 10	29-05-25	04-06-25	31		085	498
32	p. N	Peregangan 11	29-05-25	04-06-25	32		081	3166
33	p. SA	Peregangan 12	03-06-25	03-06-25	33		088	5756
34	p. GA	Peregangan 13	03-06-25	03-06-25	34		0858	250
35	p. A	Kontrol 8	03-06-25	03-06-25	35		0815	1
36	p. FA	Kontrol 9	3-06-25	03-06-25	36		08	675
37	p. I	Kontrol 10	3-06-25	03-06-25	37		0815	666
38	p. B	Kontrol 11	3-06-25	03-06-25	38		081	6115
39	p. SS	Kontrol 12	3-06-25	03-06-25	39		085	0967
40	p. BU	Kontrol 13	3-06-25	03-06-25	40		0877	

Lampiran 12 Studi Permohonan Studi Pendahuluan


Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang

 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/103/2025 16 Januari 2025
 Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa
 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Direktur RS IHC Lavalette Malang
 Jl. W.R. Supratman No. 10, Rampal Celaket, Kec. Klojen
 di –

Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja RS IHC Lavalette Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Nadhifah Eka Cahyani
 NIM/Semester : P17211213035 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Singkat dan Peregangan oleh Perawat di Kamar Operasi Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Resiko Cedera di RS IHC Lavalette
 No. HP : 085877778918

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat
 potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan
<https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada
 laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

*Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik
 yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara*



Lampiran 13 Surat Ijin Pengambilan Data
IHC Rumah Sakit Lavalette Kota Malang



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
☎ (0341) 566075
🌐 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/639/2025 25 April 2025
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Direktur RS IHC Lavalette Malang
Jl. W.R. Supratman No.10, Rampal Celaket, Kec. Klojen
di –

Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja RS IHC Lavalette Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 24 April – 24 Mei 2025.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Nadhifah Eka Cahyani
NIM/Semester : P17211213035 / VIII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan Oleh Perawat Perioperatif Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya
No. HP : 08587778918

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSE), Badan Siber dan Sandi Negara

Rumah Sakit Kanjuruhan



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KANJURUHAN

Jalan Panji No. 100 Kecamatan Kapanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur
Telp (0341) 395041 Fax (0341) 395024 Laman: rsud-kanjuruhan.malangkab.go.id
Pos-el: rsud-kanjuruhan@malangkab.go.id, Kode Pos: 65163

NOTA DINAS

Yth. : Ka. Instalasi Bedah Sentral
Dari : Ka. Instalasi DIKLITBANG
Tembusan : -
Tanggal : 06 Mei 2025
Lampiran : 1 berkas
Nomor : 500.6.18/176 /35.07.302.101.206/2025
Perihal : Penghadapan Ijin Penelitian

Menunjuk Surat Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Kanjuruhan Kabupaten Malang tanggal 29 April 2025 Nomor : 500.6.18/6799/35.07.302.101.206/2025 Perihal Ijin Penelitian, bersama ini kami hadapkan Ijin Penelitian Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malangdi RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang atas:

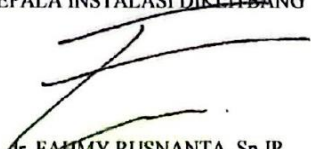
Nama : **Nadhifah Eka Cahyani**
NIM : **P17211213035**
Program Studi : Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Judul Penelitian : Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Perioperatif terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Resiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya
Tempat Penelitian : - IRNA Diponegoro
- Instalasi Bedah Sentral

Sehubungan dengan hal tersebut di mohon untuk :

1. Memberikan Informasi / data seputar dengan topik Penelitian Peserta.
2. Melaporkan yang bersangkutan apabila melakukan pelanggaran / kedisiplinan.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan atas kerja samanya disampaikan terima kasih.

KEPALA INSTALASI DIKLITBANG


Dr. EAHIMY RUSNANTA, Sp.JP

Rumah Sakit Karsa Husada Batu



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 ☎ (0341) 566075
 🌐 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/654/2025 25 April 2025
 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Direktur RSUD Karsa Husada Batu
 Jl. A. Yani No. 11-13, Ngaglik, Kec. Batu
 di –

Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja RSUD Karsa Husada Batu. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 24 April – 24 Mei 2025.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Nadhifah Eka Cahyani
 NIM/Semester : P17211213035 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan Oleh Perawat Perioperatif Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya
 No. HP : 085877778918

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 14 Surat Persetujuan Pengambilan Data

IHC Rumah Sakit Lavalette Kota Malang



Malang, 9 Mei 2025

Nomor Surat : DA01-INSIP-BB/P-B/25-05-09/433
Perihal : Persetujuan Penelitian
Lampiran : -

Kepada Yth,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang nomor PP.06.02/F.XXI.15/639/2025 tentang Surat Permohonan Ijin Penelitian tanggal 25 April 2025. Bersama ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami menyetujui permohonan tersebut yang dilakukan oleh Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang, sebagai berikut :

Nama : Nadhifah Eka Cahyani
NIM/Semester: P17211213035 / VIII
Asal Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul : Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan Oleh Perawat Perioperatif Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya.

Adapun pengambilan data dapat dilaksanakan dengan ketentuan, sebagai berikut :

1. Tidak diperkenankan mengambil data keuangan / kinerja Rumah Sakit Lavalette;
2. Setelah selesai pengambilan data, diwajibkan menyerahkan laporan hasil penelitian kepada Rumah Sakit Lavalette, paling lambat 1 (satu) bulan setelah selesai;
3. Membayar biaya administrasi untuk Penelitian sebesar Rp. 250.000,- (duaratus lima puluh ribu rupiah);
4. Sanggup mematuhi tata tertib yang berlaku di Rumah Sakit Lavalette, apabila terjadi indisipliner maka mahasiswa dapat dikembalikan ke Kampus dan tidak diperkenankan melanjutkan pengambilan data penelitian;
5. Wajib menerapkan protokol kesehatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE



drg. INDRA GUNAWAN, M.Kes., QHIA
Direktur Rumah Sakit

PT Nusantara Sebelas Medika tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap/gratifikasi/bentuk pelanggaran lainnya silahkan laporkan melalui **Media WBS PT Nusantara Sebelas Medika**
No. Telepon (Whatsapp) :081138000556, Email : wbs@nusamed.go.id

Jl. WR. Supratman No. 10 Kota Malang
Jawa Timur Indonesia 65111
E : rslavalette.nsm@gmail.com
T : +62341-482612
F : +62341-470804
www.nusamed.co.id

Rumah Sakit Kanjuruhan



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KANJURUHAN
Jalan Panji No. 100 Kecamatan Kepanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur
Telp (0341) 395041 Fax (0341) 395024 Laman: rsud-kanjuruhan.malangkab.go.id
Pos-el: rsud-kanjuruhan@malangkab.go.id, Kode Pos: 65163

Kepanjen, 29 Mei 2025

Nomor	: 500.6.18/0394/35.07.302.101.206/2025	Kepada
Sifat	: Biasa	Yth: Ketua Jurusan Keperawatan
Lampiran	: -	Poltekkes Kemenkes Malang
Perihal	: Jawaban Penelitian	Di

M A L A N G

Menunjuk surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, tanggal 25 April 2025 No: PP.06.02/F.XXI.15/638/2025, Perihal: Permohonan Ijin Penelitian dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui dan mengijinkan kegiatan Penelitian Mahasiswa Program Studi Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang atas:

Nama	: Nadhifah Eka Cahyani
NIM	: P17211213035
Judul Penelitian	: Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Perioperatif terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Resiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya
Tempat Penelitian	: - Instalasi Bedah Sentral IRNA Pattimura - IRNA Diponegoro IRNA Fattahillah - IRNA Airlangga IRNA Sudirman

Adapun biaya serta hal yang berkaitan dengan kegiatan Penelitian dimaksud menjadi tanggung jawab pihak Peneliti. Selanjutnya sebelum pelaksanaan kegiatan Penelitian agar berkoordinasi terlebih dahulu dengan Instalasi DIKLITBANG Rumah Sakit Umum Daerah Kanjuruhan Kabupaten Malang.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.



Rumah Sakit Karsa Husada Batu



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARSA HUSADA BATU
Jalan A. Yani Nomor 10 – 13, Ngaglik, Batu, Kota Batu, Jawa Timur 65311
Telepon (0341) 596898, Laman rsukarsahusadabatu.jatimprov.go.id
Pos-el rsukhbatu@jatimprov.go.id

SURAT IZIN
NOMOR : 070 /001/ 083 / 102.13 / 2025
TENTANG
PENELITIAN
RSUD KARSA HUSADA BATU

Dari : Direktur RSKH
Dasar : a. Surat Permohonan Penelitian kepada Direktur RSUD Karsa Husada, No PP.06.02/F. XXI. 15/611/2025 Atas nama peneliti NADHIFAH EKA CAHYANI, Mahasiswi Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
b. SURAT KETERANGAN LAYAK ETIK dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas NHM Madura No. 072.1/EA.KEPK-018/35.07.302.101/2025

MENGIZINKAN

Kepada :
Nama : NADHIFAH EKA CAHYANI
NIM : P17211213035
Judul : Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Perioperatif terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya
Untuk : Melakukan penelitian di RSUD Karsa Husada Batu, mulai 26 Mei 2025 sampai 26 Agustus 2025 di Ruang IBS, Ruang Amarelis A, dan Ruang Edelweis A, RSUD Karsa Husada Batu

Dikeluarkan di : Batu
Pada tanggal : 23 Mei 2025

DIREKTUR RSUD KARSA HUSADA BATU

Dr. MUHAMAD RIZAL, MM., M.Kes

Pembina Utama Muda
NIP. 19770210 200312 1 011

Tembusan :

1. Kepala Ruang OK
2. Kepala Ruang Amarelis A
3. Kepala Ruang Edelweis A
4. Yang bersangkutan

Lampiran 15 Surat Selesai Pengambilan Data
IHC Rumah Sakit Lavalette Malang



Jl. WR. Supratman No. 10 Kota Malang
Jawa Timur Indonesia 65111
E : rslavalette.nsm@gmail.com
T : +62341-482612
F : +62341-470804
www.nusamed.co.id

Malang, 12 Juni 2025

Nomor Surat : DA01-INSIP-BB/P-B/25-06-12/489
Perihal : Selesai Pengambilan Data Penelitian
Lampiran : -

Kepada Yth,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang nomor PP.06.02/F.XXI.15/639/2025 tentang Surat Permohonan Ijin Penelitian tanggal 25 April 2025 dan meneruskan surat dari Direktur Rumah Sakit Lavalette nomor DA01-INSIP-BB/P-B/25-05-09/433 perihal persetujuan penelitian tanggal 9 Mei 2025. Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang berikut telah melaksanakan pengambilan data penelitian pada 24 April - 24 Mei 2025, sebagai berikut :

Nama : Nadhifah Eka Cahyani
NIM/Semester: P17211213035 / VIII
Asal Prodi : Sarjanan Terapan Keperawatan Malang
Judul : Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan Oleh Perawat Perioperatif Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE



drg. INDRA GUNAWAN, M.Kes., OHIA
Direktur Rumah Sakit

Rumah Sakit Kanjuruhan



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG
DINAS KESEHATAN

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KANJURUHAN

Jalan Panji No. 100 Kecamatan Kapanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur
Telp (0341) 395041 Fax (0341) 395024 Laman: rsud-kanjuruhan.malangkab.go.id
Pos-el: rsud-kanjuruhan@malangkab.go.id, Kode Pos: 65163

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 000.9.2/0862/35.07.302.10/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **YUDIONO, S.KP,M.Kes**
NIP : 196810181992031006
Pangkat / Gol : Pembina
Jabatan : Wakil Direktur Administrasi dan Keuangan RSUD Kanjuruhan
Kabupaten Malang

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **Nadhifah Eka Cahyani**
NIM : P17211213035
Status : Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan kegiatan Penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah Kanjuruhan Kabupaten Malang dengan topik :

"Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Perioperatif terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Resiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kapanjen, Juni 2025

Wakil Direktur RSUD KANJURUHAN
DINAS ADMINISTRASI & KEUANGAN

YUDIONO, S.KP,M.Kes
Pembina
NIP. 196810181992031006

Rumah Sakit Karsa Husada Batu



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARSA HUSADA BATU

Jalan A. Yani Nomor 10 – 13, Ngaglik, Batu, Kota Batu, Jawa Timur 65311
Telepon (0341) 596898, Laman rsukarsahusadabatu.jatimprov.go.id
Pos-el rsukhbatu@jatimprov.go.id

SURAT IZIN
NOMOR : 070 /002/ 027 / 102.13 / 2025
TENTANG
PENELITIAN
RSUD KARSA HUSADA BATU

Dari : Direktur RSKH
Dasar : a. Surat Perizinan Penelitian kepada Direktur RSUD Karsa Husada No 070/001/083/102.13/2025 Atas nama NADHIFAH EKA CAHYANI, Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang

TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Kepada :
Nama : NADHIFAH EKA CAHYANI
NIM : P17211213035
Judul : Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Peregangan oleh Perawat Perioperatif terhadap Tingkat Kelelahan Fisik dan Risiko Cedera di Rumah Sakit Malang Raya

Maka dapat kami informasikan bahwa mahasiswa diatas telah melaksanakan pengambilan data penelitiannya di RSUD Karsa Husada pada tanggal 26 Mei 2025 sampai 26 Agustus 2025 di RSUD Karsa Husada Batu. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dikeluarkan di : Batu
Pada tanggal : 13 Juni 2025

DIREKTUR RSUD KARSA HUSADA BATU




dr. MUHAMAD RIZAL, MM., M.Kes
Pembina Utama Muda
NIP. 19770210 200312 1 011

Lampiran 16 Surat Ethical Clearance

	PEMERINTAH KABUPATEN MALANG RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KANJURUHAN KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN Jalan Panji No.100 Telp (0341) 395041 Fax (0341) 395024 ext 295 E-mail : rsud-kanjuruhan@malangkab.go.id Website : http://rsud-kanjuruhan.malangkab.go.id KEPANJEN – 65163
	SURAT KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL “ETHICAL APPROVAL” No : 072.1/EA.KEPK-018/35.07.302.101/2025
Protokol penelitian yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i>	
Peneliti Utama <i>Principal In Investigator</i>	: <i>Nadhifah Eka Cahyani</i>
Nama Institusi <i>Name of the Institution</i>	: <i>Poltekkes Kemenkes Malang</i> <i>Poltekkes Kemenkes of Malang</i>
Dengan judul : <i>Title</i>	
<i>Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Peregangan Oleh Perawat Perioperatif Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik Dan Risiko Cedera Di Rumah Sakit Malang Raya (The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques and Stretching by Perioperative Nurses on the Level of Physical Fatigue and Risk of Injury at Malang Raya Hospital)</i>	
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar. <i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 10 Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Rihs, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy and, 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators.</i>	
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 5 Mei 2025 sampai dengan tanggal 5 Mei 2026 <i>This declaration of ethics applies during the period May 5th, 2025 until May 5th, 2026</i>	
Malang, May 5 th 2025  <i>DR. DEBY SETYO NUGROHO, Sp.B</i>	







Lampiran 17 Lembar Bimbingan Mahasiswa



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : Nadhifah Eka Cahyani
 NIM : P17211213035
 Nama Pembimbing : Dr. Tri Johan Agus Y., S.Kep., M.Kep
 Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN PEREGANGAN OLEH PERAWAT DI KAMAR OPERASI TERHADAP TINGKAT KELELAHAN FISIK DAN RISIKO CEDERA DI RS IHC LAVALETTE KOTA MALANG


NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	11 Januari 25	Revisi judul proposal skripsi	<i>Ch</i>	<i>Nadhifah</i>
2.	13 Januari 25	Acc judul proposal skripsi	<i>Ch</i>	<i>Nadhifah</i>
3.	17 Januari 25	- Inovasi teknik relaksasi singkat dan peredaran oleh perawat di kamar operasi terhadap tingkat kelelahan dan risiko cedera - Bimbingan Bab 1 dan 2 - Pengarahan latar belakang - Pengarahan bab 2	<i>Ch</i>	<i>Nadhifah</i>
4.	22 Januari 25	- Revisi judul → Efektivitas teknik relaksasi otot progresif - Revisi tujuan khusus	<i>Ch</i>	<i>Nadhifah</i>
5.	30 Januari 25	- Revisi Bab 1 Bab 2 Bab 3	<i>Ch</i>	<i>Nadhifah</i>
6.	31 Januari 25	- Jenis/metode penelitian - Instrumentasi penelitian	<i>Ch</i>	<i>Nadhifah</i>
		perbaiki proposal Acc Johan Supri	<i>Ch</i>	<i>Nadhifah</i>

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	20-06-25	<p>Pembinaan Revisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menambahkan Multivariat Setelah analisa Bivariat - Uji Man Whitney tanpa Norma titas - Revisi Waktu penelitian - Sub bab diberikan bulan dan tempat penelitian - Tujuan khusus menjadi 4 		
2.	25-06-25	<p>Pembinaan Revisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - memperbaiki tujuan khusus menjadi 7 tujuan - hipotesis menjadi 3. - Analisa Bivariat di tambahkan sesuai tujuan khusus. 		
	25-06-25	ACC sidang Harat		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang


Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 21 Januari 2025 / 25 Juni 2021
Pembimbing


(Dr. Tri Cahyaningsih, S.Kp., M.Kep.)
NIP. 19650823198001002

Lampiran 18 Biodata Penulis

BIODATA

Nama : Nadhifah Eka Cahyani
 Tempat Tanggal Lahir : Pasuruan, 12 Februari 2003
 Alamat : Kedawang Krajan, Rt.5/Rw.2, Kedawang, Nguling,
 Kab. Pasuruan, Nguling, Jawa Timur, ID, 67185.
 Agama : Islam
 Nama Orang Tua
 Ayah : Wahyudi
 Ibu : Halimah
 Jumlah Saudara : 2
 Anak Ke : 1

Riwayat Pendidikan

Periode	Sekolah/Institusi	Jurusan	Jenjang
2009 - 2015	MI MiftahuL Ulum Kedawang	-	MI
2015 - 2018	SMP Negeri 1 Nguling	-	SMP
2018 - 2021	SMA Bayt-Alhikmah	MIPA	SMA
2021 - 2025	Poltekkes Kemenkes Malang	STR	D4
		Keperawatan	

Lampiran 19 Hasil Turnitin

Bagaimana efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan peregangan oleh perawat perioperatif terhadap tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera di Rumah Sakit Malang Raya

ORIGINALITY REPORT

17 %	16 %	9 %	6 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1 %
2	www.scribd.com Internet Source	1 %
3	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1 %
4	repository.usahidsolo.ac.id Internet Source	1 %
5	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
6	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
7	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
8	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
9	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
10	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
11	Submitted to Udayana University Student Paper	<1 %