

LAMPIRAN

LEMBAR KONFIRMASI PERSETUJUAN BERPARTISIPASI

SEBAGAI RESPONDEN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial) : _____
Jenis Kelamin : _____
Tanggal Lahir : _____
Pekerjaan : _____
Pendidikan : _____

Menyatakan bersedia menjadi responden *Evidence Based Nursing* (EBN) berjudul “Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Raphi Yogyakarta”

Saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur tindakan yang akan dilakukan. Saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam *Evidence Based Nursing* (EBN) ini. Saya menyadari bahwa *Evidence Based Nursing* (EBN) ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi saya.

Yogyakarta,

Penerima Informasi (Responden)

Pemberi Informasi (Peneliti)

Nama (Inisial) Dan Tanda Tangan

Nama Dan Tanda Tangan

LEMBAR KONFIRMASI PERSETUJUAN BERPARTISIPASI

SEBAGAI RESPONDEN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

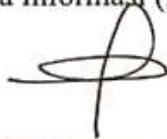
Nama (inisial) : B P . B
Jenis Kelamin : L
Tanggal Lahir : 65 tahun
Pekerjaan : wiraswasta
Pendidikan : SLTA

Menyatakan bersedia menjadi responden *Evidence Based Nursing* (EBN) berjudul
“Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
Dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth Gruyters I Rumah Sakit Panti Rapih
Yogyakarta”

Saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan,
manfaat, dan prosedur tindakan yang akan dilakukan. Saya menyatakan bersedia
menjadi responden dalam *Evidence Based Nursing* (EBN) ini. Saya menyadari
bahwa *Evidence Based Nursing* (EBN) ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi
saya.

Yogyakarta,

Penerima Informasi (Responden)



Nama (Inisial) Dan Tanda Tangan

Pemberi Informasi (Peneliti)



Nama Dan Tanda Tangan

LEMBAR KONFIRMASI PERSETUJUAN BERPARTISIPASI

SEBAGAI RESPONDEN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN)

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial)	:	Ny. S
Jenis Kelamin	:	P
Tanggal Lahir	:	65 th
Pekerjaan	:	IPT
Pendidikan	:	SD

Menyatakan bersedia menjadi responden *Evidence Based Nursing* (EBN) berjudul “Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta”

Saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur tindakan yang akan dilakukan. Saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam *Evidence Based Nursing* (EBN) ini. Saya menyadari bahwa *Evidence Based Nursing* (EBN) ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi saya.

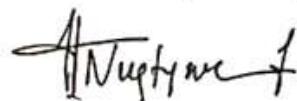
Yogyakarta,

Penerima Informasi (Responden)



Nama (Inisial) Dan Tanda Tangan

Pemberi Informasi (Peneliti)



Nama Dan Tanda Tangan

Lampiran 2

Lembar Observasi

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
Dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Rapih
Yogyakarta

No	Nama Responden (inisial)	Hari, Tanggal	Kadar Glukosa Darah (Tanpa Intervensi)	Kadar Glukosa Darah (Intervensi)	
				Sebelum (mg/dL)	Sesudah (mg/dL)
	Bp. B				
	Ny. S				

Lembar Observasi

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
 Dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Rapih
 Yogyakarta

No	Nama Responden (inisial)	Hari, Tanggal	Kadar Glukosa Darah (Tanpa Intervensi)	Kadar Glukosa Darah (Intervensi)	
				Sebelum (mg/dL)	Sesudah (mg/dL)
	Bp. B	12/8/2024	335		
			320		
		13/8/2024	298		
			283		
		14/8/2024	310		
			314		
	Ny. S	12/8/2024		256	250
				245	233
		13/8/2024		245	225
				241	237
		14/8/2024		219	211
				208	201

Standard Prosedur Operasional

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2
 Dengan Hiperglikemia Di Ruang Elisabeth Gruyters 1 Rumah Sakit Panti Rapih
 Yogyakarta

Pengertian	Terapi Relaksasi Otot Progresif / <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kustanti dan Widodo, 2018).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat menurunkan kadar gula didalam darah khususnya pada pasien dengan diabetes mellitus 2. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolisme
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan terapi pada klien 2. Posisikan tubuh klien secara nyaman dengan cara berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala, duduk menyandarkan punggung di sofa, atau kursi keras dengan bantuan bantal pada punggung yang dapat memberikan rasa nyaman duduk dikursi, hindari posisi berdiri 3. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu/sandal

	<p>4. Longgarkan ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat anjurkan pasien untuk menggunakan pakaian yang longgar</p>
Prosedur	<p>1. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan 2 kali sehari yaitu 2 jam setelah makan pagi dan sebelum makan sore</p> <p>2. Selama dalam melakukan gerakan disertai dengan tarik nafas sedalam-dalamnya dan tahan selama 3 hitungan atau 3 detik (mempertimbangkan kemampuan pasien dalam melakukan nafas dalam) dan keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan</p> <p>3. Ulangi prosedur gerakan sampai 8 kali atau sesuai kemampuan pasien</p>
	<p>Ditujukan untuk melatih otot pergelangan tangan dan telapak tangan</p> <p>1. Kepalkan dan kencangkan kedua pergelangan tangan sekuat- kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lepaskan kepalan tangan dan rasakan jari-jari tangan dan telapak tangan menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan</p> <p>2. Luruskan kedua tangan, tekuk telapak tangan ke atas dengan jari- jari terbuka sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan dan luruskan telapak tangan, rasakan lengan bawah dan telapak tangan menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan</p> <p>3. Ulangi prosedur setiap sesi gerakan sampai 8 kali atau sesuai kemampuan pasien</p>

	 
	<p>Ditujukan untuk melatih otot bahu, siku dan lengan atas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kepalkan tangan dan tekuk situ ke atas sehingga otot lengan atas terasa kencang dan tegang sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan dan luruskan siku dan jari jari, rasakan lengan atas anda menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan. 2. Angkat kedua bahu ke atas seolah olah akan menyentuh telinga sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan bahu sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan- lahan 3. Ulangi prosedur setiap sesi gerakan sampai 8 kali atau sesuai kemampuan pasien  

			
	<p>Ditujukan untuk melatih otot wajah seperti (otot dahi, mata, rahang, dan mulut).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kerutkan dahi anda ke atas sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan otot dahi sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan 2. Tutup mata sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan otot mata sambil keluarkan nafas melalui mulut 3. Katupkan rahang dan gigi sekuat kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan otot rahang dan gigitan sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan 4. Kuncupkan bibir kedepan sekuat kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan otot bibir sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan 5. Ulangi prosedur setiap sesi gerakan sampai 8 kali atau sesuai kemampuan pasien 		

	
	<p>Ditujukan untuk melatih otot dada dan punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dorong dada anda ke depan sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN lemaskan otot dada anda sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan 2. Lengkungkan punggung anda ke belakang sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN luruskan dan lemaskan punggung anda sambil keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan 3. Ulangi prosedur setiap sesi gerakan sampai 8 kali atau sesuai kemampuan pasien 

	<p>Ditujukan untuk melatih otot perut</p> <p>1. Tarik perut sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan perut, rasakan perut menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan</p> <p>2. Ulangi prosedur gerakan sampai 8 kali atau sesuai kemampuan pasien</p> 
--	--

	<p>Ditujukan untuk melatih otot paha dan kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat kaki dan tahan lurus keluar sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN turunkan kaki sambil menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan 2. Arahkan jari-jari kaki ke langit-langit sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN lemaskan jari kaki sambil menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan 3. Ulang prosedur setiap sesi gerakan sampai 8 kali atau sesuai kemampuan pasien  
Catatan	<p>Pelaksanaan Relaksasi otot progresif dilakukan 2 kali sehari dalam kurun waktu 2 hari. Dengan lama perdurasi 15-20 menit dilakukan istirahat setiap sesi.</p>

BUKTI CEK PLAGIARISME

BAB 15_AWAL.docx

ORIGINALITY REPORT

11 %
SIMILARITY INDEX

12 %
INTERNET SOURCES

5 %
PUBLICATIONS

6 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	3%
2	repository.unissula.ac.id Internet Source	3%
3	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	2%
4	repository.stikespanirapih.ac.id Internet Source	1 %
5	repository.unusa.ac.id Internet Source	1 %
6	ejournal.lldikti10.id Internet Source	1 %
7	123dok.com Internet Source	1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%