



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI



Jl.. Jend.A.H Nasution No. G.14 Anduonohu Kota Kendari 93232
Telp. (0401) 3190492 Fax. (0401) 3193339 e-mail poltekkeskendari@yahoo.com

FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN

Tanggal pengkajian : 14 Juni 2024

No. Register : 325694

Diagnosa medis : Diabetes Mellitus Tipe 2

I. Biodata

A. Identitas Klien

1. Nama Lengkap : Tn. B
2. Jenis Kelamin : Laki – laki
3. Umur/Tanggal Lahir : 55 tahun/31 – 12 – 2024
4. Status perkawinan : Menikah
5. Agama : Islam
6. Suku Bangsa : Tolaki
7. Pendidikan : SD
8. Pekerjaan : Wiraswasta
9. Pendapatan : -
10. Tanggal MRS : 10 Juni 2024

B. Identitas Penanggung

1. Nama Lengkap : Ny. M
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. Pekerjaan : IRT
4. Hubungan dengan klien : Istri
5. Alamat : Jln. Jendral Ahmad Yani, BTN Baruga
Nusantara Blok M

II. Riwayat Kesehatan

- A. Keluhan Utama : Demam
- B. Riwayat keluhan :

 - 1. Penyebab/faktor pencetus : Gula darah meningkat
 - 2. Sifat keluhan : :-
 - 3. Lokasi dan penyebarannya : -
 - 4. Skala keluhan : -
 - 5. Mulai dan lamanya keluhan : 3 hari sebelum masuk rumah sakit

- Hal-hal yang meringankan : :-
/memperberat

III. Riwayat Kesehatan Masa Lalu

- a. Apakah menderita penyakit yang sama : Ya
- b. Bila pernah dirawat di RS, sakit apa : Pernah, dengan penyakit yang sama yaitu diabetes mellitus tipe 2
- c. Pernah mengalami pembedahan : Tidak
- d. Riwayat alergi : Tidak
- e. Kebiasaan/ketergantungan terhadap zat: :.....
 - 1. Merokok (berapa batang sehari) : Seminggu satu bungkus
 - 2. Minum alkohol : Tidak
 - 3. Minum kopi : Tidak
 - 4. Minum obat-obatan : Tidak

IV. Riwayat Keluarga/ Genogram (diagram 3 generasi)

- a. Buat genogram 3 generasi (lembar sendiri)
- b. Riwayat kesehatan anggota keluarga
 - 1. Apakah ada anggota keluarga yang menderita penyakit serupa: Tidak
 - 2. Apakah ada keluarga yang mempunyai penyakit menular atau menurun :
Tidak

V. Pemeriksaan Fisik

0. Tanda-tanda vital
 1. Tekanan darah : 140/90 mmHg
 2. Pernapasan : 20 kali / menit
 3. Nadi : 100 kali / menit
 4. Suhu badan : 37 °C
1. Berat badan dan tinggi badan
 1. Berat badan : 68 Kg
 2. Tinggi badan : 170 Cm
 3. IMT : 23,5
2. Kepala :
 1. Bentuk kepala : oval
 2. Keadaan kulit kepala : bersih
 3. Nyeri kepala / pusing : ya, ada pusing
 4. Distribusi rambut :
 5. Rambut mudah tercabut : tidak
 6. Alopecia : tidak
 7. Lain-lain : -
3. Mata
 1. Kesimetrisan : simetris
 2. Edema kelopak mata : tidak ada
 3. Ptosis : tidak ada
 4. Sklera : normal
 5. Konjungtiva : normal
 6. Ukuran pupil : normal
 7. Ketajaman penglihatan : klien rabun jauh
 8. Pergerakan bola mata : normal
 9. Lapang pandang : normal
 10. Diplopia : tidak ada

11. Photophobia : tidak ada
12. Nistagmus : tidak ada
13. Reflex kornea : normal
14. Nyeri : tidak ada
15. Lain – lain :-

4. Telinga

1. Kesimetrisan : simetris
2. Sekret : tidak ada
3. Serumen : tidak ada
4. Ketajaman pendengaran : normal
5. Tinnitus :-
6. Nyeri : tidak ada
7. Lain – lain :-

5. Hidung

1. Kesimetrisan : simetris
2. Perdarahan : tidak ada
3. Sekresi : tidak ada
4. Fungsi penciuman : normal
5. Nyeri : tidak ada
6. Lain – lain :-

6. Mulut

1. Fungsi berbicara : normal
2. Kelembaban bibir : nampak kering dan pecah – pecah
3. Posisi uvula : normal
4. Mukosa : normal
5. Keadaan tonsil : normal
6. Stomatitis : tidak ada
7. Warna lidah : normal
8. Tremor pada lidah : tidak ada
9. Kebersihan lidah : bersih

10. Bau mulut : tidak
11. Kelengkapan gigi : lengkap
12. Kebersihan gigi : nampak agak kuning
13. Karies : -
14. Suara parau : ya
15. Kesulitan menelan : tidak ada
16. Nyeri menelan : tidak ada
17. Kemampuan mengunyah : normal
18. Fungsi mengecap : normal
19. Lain – lain : -

7. Leher

1. Mobilitas leher : normal
2. Pembesaran kel. Tiroid : tidak ada
3. Pembesaran kel. limfe : tidak ada
4. Pelebaran vena jugularis : tidak ada
5. Trakhaea : normal
6. Lain-lain : -

8. Thoraks

Paru – paru

1. Bentuk dada : simetris
2. Pengembangan dada : simetris
3. Retraksi dinding dada : tidak ada
4. Tanda jejas : tidak ada
5. Taktil fremitus : tidak ada
6. Massa : tidak ada
7. Dispnea : tidak ada
8. Ortopnea : tidak ada
9. Perkusi thoraks : -
10. Suara nafas : normal
11. Bunyi nafas tambahan : tidak ada
12. Nyeri dada : tidak ada
13. Lain-lain : -

Jantung

1. Iktus kordis :
2. Ukuran jantung :
3. Nyeri dada :
4. Palpitasi :
5. Bunyi jantung :
6. Lain-lain :

9. Abdomen

1. Warna kulit : putih pucat
2. Distensi abdomen : -
3. Ostomy : tidak ada
4. Tanda jejas : tidak ada
5. Peristaltik : 8 kali/menit
6. Perkusi abdomen : -
7. Massa : tidak ada
8. Nyeri tekan : tidak ada
9. Lain - lain : -

10. Payudara

1. Kesimetrisan : simetris
2. Keadaan puting susu : normal
3. Pengeluaran dari puting susu : tidak ada
4. Massa : tidak ada
5. Kulit paeu d'orange : -
6. Nyeri : tidak ada
7. Lesi : tidak ada
8. Lain – lain : -

11. Genitalia

Pria

1. Keadaan meatus uretra eksterna :
2. Lesi pada genital :

3. Scrotum :
4. Pembesaran prostat :
5. Pendarahan :
6. Lain – lain :

Wanita

1. Keadaan meatus uretra eksterna :
2. Leukorrhea :
3. Perdarahan :
4. Lesi pada genital :
5. Lain - lain :

12. Pengkajian sistem saraf

1. Tingkat kesadaran : composmentis
2. Koordinasi : normal
3. Memori : normal
4. Orientasi : normal
5. Konfusi : normal
6. Keseimbangan : normal
7. Kelumpuhan : tidak ada
8. Gangguan sensasi : tidak ada
9. Kejang-kejang : tidak ada
10. Lain – lain : -

11. Reflex :

a. Refleks tendon

1. Biceps :
2. Trisep :
3. Lutut :
4. Achiles :

b. Refleks patologis

- Babinski :
- Lain - lain :

c. Tanda meningeal :

1. Kaku kuduk/kernig sign :

2. Brudzinski I :
3. Brudzinski II :
- Lain - lain :

13. Anus dan perianal

1. Hemorrhoid :
2. Lesi perianal :
3. Nyeri :
4. Lain – lain :

14. Ekstremitas

1. Warna kulit : putih
2. Purpura / ekimosis : tidak ada
3. Atropi : tidak ada
4. Hipertropi : tidak ada
5. Lesi : tidak ada
6. Pigmentasi : tidak ada
7. Luka : tidak ada
8. Deformitas sendi : tidak ada
9. Deformitas tulang : tidak ada
10. Tremor : tidak ada
11. Varises : tidak ada
12. Edema : tidak ada
13. Turgor kulit : normal
14. Kelembaban kulit : normal
15. *Capillary Tefilling Time (CRT) : < 3 detik*
16. Pergerakan : normal
17. Kekakuan sendi : tidak
18. Kekuatan otot : lemah
19. Tonus otot : normal
20. Kekuatan sendi : lemah
21. Nyeri : tidak ada

22. Diaphoresis : tidak ada

23. Lain – lain :-

VI. Pengkajian Kebutuhan Dasar

a. Kebutuhan oksigenasi

1. Batuk : tidak ada

2. Kemampuan mengeluarkan sputum :

3. Karakteristik sputum jumlah :

4. Dispnea : tidak ada

5. Ortopnea : tidak ada

6. Otot bantu pernafasan : tidak ada

7. Sianosis : tidak ada

b. Kebutuhan Nutrisi

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Frekuensi makan sehari	3 kali sehari	3 kali sehari
Waktu makan	Pagi, siang, malam	Pagi, siang, sore
Porsi makan yang habiskan	1 porsi habis	Setengah porsi
Penggunaan alat bantu makan	Tidak	Tidak
Makanan pantang/ yang tidak disukai	Tidak ada	Tidak ada
Makanan yang disukai	Tidak ada	Tidak ada
Pembatasan makanan	Makanan yang manis	Makanan yang manis
Jenis makanan yang dibatasi		
Konsumsi makanan berserat : jenis dan jumlah		
Nafsu makan	Baik	Kurang nafsu makan
Mual	Tidak ada	Ya
Hipersalivasi	Tidak	Tidak
Sensasi asam pada mulut	Tidak	Tidak
Muntah	Tidak	Tidak ++
Perasaan cepat kenyang setelah makan	Tidak	Ya
Perasaan kembung	Tidak	Ya
Lain – lain		

c. Kebutuhan Cairan dan Elektrolit

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Frekuensi minum sehari		
Jumlah minum yang dikonsumsi setiap hari		
Jenis minuman yang tidak disukai		
Jenis minuman yang disukai		
<u>Perasaan haus</u>		
<u>Kelemahan</u>		
<u>Program pembatasan cairan</u>		
<u>Lain – lain</u>		

Perhitungan balans cairan

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
<i>Intake cairan</i>		
Minum		
Makan		
Cairan intravena		
Obat cair		
Lain – lain		
Total		
<i>output cairan</i>		
<i>Sensible water loss (SWL)</i>		
BAK		
BAB		
Muntah		
Cairan stoma		
Drainase		
<i>Inesible water loss (IWL)</i>		
Pernafasan		
Kulit		
Peningkatan suhu tubuh		
Lain - lain		
Total Output		
Input - output		

d. Kebutuhan Eliminasi

Buang Air Kecil (BAK)

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Frekwensi BAK	3 – 5 kali sehari	7-10 kali sehari
Pancaran		
Jumlah		
Warna	Normal	Normal
Disuria	Tidak	Tidak
Nokturia	Tidak	Tidak
Perasaan penuh pada kandung kemih		
Perasaan setelah BAK	Lega	Lega
Kesulitan memulai berkemih	Tidak	Tidak
Dorongan berkemih	Tidak ada	Tidak ada
Inkontinensia urine		
Total produksi urine		
Lain – lain		

Buang Air Besar (BAB)

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Frekwensi		
Konsistensi		
Bau		
Warna		
Flatulans		
Nyeri saat defekasi		
Sensasi penuh pada rektal		
Dorongan kuat untuk defekasi		
Kemampuan menahan defekasi		
Mengejan yang kuat saat defekasi		
Lain - lain		

e. Kebutuhan Istirahat dan tidur

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Jumlah jam tidur siang	1 – 2 jam	Tidak pernah
Jumlah jam tidur malam	6 – 8 jam	< 6 jam
Kebiasaan konsumsi obat tidur/stimulant/penenang	Tidak	Tidak
Kegiatan pengantar tidur	Tidak ada	Tidak ada
Perasaan waktu bangun tidur	Segar	Tidak nyaman
Kesulitan memulai tidur	Tidak ada	Ya, ada
Mudah terbangun	Tidak	Ya
Penyebab gangguan tidur	Tidak ada	Sering terbangun tengah malam untuk berkemih
Perasaan mengantuk	Baik	Baik
Lain – lain		

f. Kebutuhan Aktivitas

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Kegiatan rutin	Bekerja	Tidak ada
Waktu senggang		
Kemampuan berjalan	Mampu	Mampu
Kemampuan merubah posisi saat berbaring	Mampu	Mampu
Kemampuan berubah posisi : berbaring ke duduk	Mampu	Mampu
Kemampuan mempertahankan posisi duduk	Mampu	Mampu
Kemampuan berubah posisi : duduk ke berdiri	Mampu	Mampu
Kemampuan mempertahankan posisi berdiri	Mampu	Mampu
Kemampuan berjalan	Mampu	Mampu
Penggunaan alat bantu dalam pergerakan	Mampu	Mampu
Dispnea setelah beraktivitas	Tidak	Tidak
Ketidaknyamanan setelah beraktivitas	Tidak	Mudah lelah

Pergerakan lambat	Tidak	Ya
-------------------	-------	----

g. Kebutuhan Perawatan Diri

1. Mandi

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Motivasi dalam perawatan diri mandi, mencuci rambut dan kebersihan kuku	Baik	Baik
Frekwensi mandi	2 kali sehari	Hanya lap basah
Kebersihan kulit	Bersih	Bersih
Frekwensi mencuci rambut	3 – 4 kali seminggu	Tidak pernah
Kebersihan rambut	Bersih	Berminyak
Frekwensi memotong kuku	Saat panjang	Saat panjang
Kebersihan kuku		
Kemampuan mengakses kamar mandi	Mampu	Mampu
Kemampuan mengambil perlengkapan mandi	Mampu	Mampu
Kemampuan membasuh tubuh saat mandi	Mampu	Tidak
Kemampuan mengeringkan tubuh saat mandi	Mampu	Tidak

2. Berpakaian

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Motivasi dalam perawatan diri mengganti pakaian	Baik	Baik
Kebersihan pakaian	Bersih	Bersih
Frekwensi mengganti pakaian	3 kali sehari	Saat merasa berkeringat
Kemampuan memilih dan mengambil pakaian	Mampu	Tidak
Kemampuan mengenakan pakaian pada bagian tubuh atas	Mampu	Tidak
Kemampuan mengenakan pakaian pada bagian tubuh bawah	Mampu	Tidak
Kemampuan melepaskan pakaian pada bagian tubuh atas	Mampu	Tidak

Kemampuan melepaskan pakaian pada bagian tubuh bawah	Mampu	Tidak
Kemampuan mengancing atau menggunakan resleting	Mampu	Tidak
Lain - lain		

3. Makan

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Motivasi dalam perawatan diri makan	Baik	Baik
Kemampuan memasukkan makanan ke mulut	Mampu	Mampu
Kemampuan mengunyah	Mampu	Mampu
Kemampuan memegang peralatan makan	Mampu	Mampu
Lain - lain		

4. Eliminasi

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Motivasi dalam perawatan diri eliminasi BAK dan BAB	Baik	Baik
Kemampuan memanipulasi pakaian untuk eliminasi	Mampu	Perlu bantuan
Kemampuan mencapai toilet	Mampu	Mampu
Kemampuan naik ke toilet	Mampu	Perlu bantuan
Kemampuan menyiram toilet	Mampu	Mampu
Lain - lain		

h. Kebutuhan Keamanan

1. Riwayat paparan terhadap kontaminan :
2. Riwayat perdarahan :
3. Riwayat pemeriksaan dengan media kontras :

4. Pemasangan kateter IV dalam waktu lama :
5. Penggunaan larutan IV yang mengiritasi :
6. Penggunaan larutan IV dengan aliran yang cepat :
7. Pemasangan kateter urine dalam waktu lama :
8. Imobilisasi :
9. Luka pada kulit / jaringan :
10. Benda asing pada luka :
11. Riwayat jatuh :
12. Penyebab jatuh :
13. Kelemahan umum :
14. Lain – lain :

i. Kebutuhan Kenyamanan :

1. Keluhan nyeri :lokasi
2. Pencetus nyeri :
3. Upaya yang meringankan nyeri :
4. Karakteristik nyeri :
5. Intensitas nyeri :
6. Durasi nyeri :
7. Dampak nyeri terhadap aktivitas :
8. Lain – lain :

j. Kebutuhan Seksualitas

Keterangan	Sebelum sakit	Setelah sakit
Perubahan aktivitas seksual		
Gangguan kepuasan seksual		
Penurunan hasrat seksual		
Gangguan yang memoengaruhi hubungan seksual		
Dispareunia		
Lain – lain		

k. Kebutuhan Psikososial

1. Persepsi terhadap penyakit : semoga cepat sembuh
2. Harapan klien terhadap kesehatannya : klien mengatakan ingin cepat sembuh

3. Pengaruh penyakit terhadap pekerjaan : klien mengatakan pekerjaannya terhambat
4. Pola interaksi dengan orang terdekat : klien mengatakan dapat berinteraksi dengan orang lain
5. Sejauh mana keterlibatan orang terdekat bila klien menghadapi masalah: klien mengatakan keluarga menemaninya setiap ada masalah.....
6. Pola pemecahan klien yang digunakan bila mempunyai masalah: klien mengatakan berdiskusi dengan istri..
7. Hubungan dengan orang lain : baik
8. Hubungan klien dengan tenaga kesehatan/keperawatan selama dirawat baik
9. Organisasi kemasyarakatan yang diikuti:.....sebagai apa:....
10. Lain – lain :

1. **Kebutuhan Spiritual :**

1. Kemampuan menjalankan ibadah : mampu
2. Hambatan mengikuti kegiatan keagamaan : tidak mampu berdiri saat beribadah karena mudah lelah
3. Perasaan yang dialami terkait aktivitas keagamaan : merasa tenang
4. Lain – lain :

VII Pemeriksaan penunjang

- A. Laboratorium :
- B. Studi diagnostic :

VIII. Tindakan medik/pengobatan

Kendari, 14 Juni 2024

Rizky Amelia Putri

Lampiran 2

Hari – 1

Instrumen Penilaian Tingkat Kecemasan Menggunakan
Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Pre intervensi

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
	Ansietas Mood					
1.	Khawatir, antisipasi yang berlebihan, kekuatan, lekas marah			√		
	Ketegangan (tension)					
2.	Merasa tegang, mudah lelah, mudah terkejut, lebih mudah menangis, gemetar, merasa kurang istirahat, tidak dapat relaks			√		
	Perasaan Takut					
3.	Takut pada gelap, orang asing, sendirian, takut terhadap binatang, takut terhadap keramaian	√				
	Insomnia					
4.	Sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, mimpi buruk, penurunan kualitas tidur, bangun tidur dengan perasaan tidak segar					√
	Intelektual					
5.	Sulit berkonsentrasi, daya ingat kurang			√		
	Perasaan Depresi					
6.	Kehilangan minat, penurunan minat terhadap hobi, perasaan yang berubah – ubah sepanjang hari, mudah sedih					√
	Keluhan Somatik (Muskular)					
7.	Sakit dan nyeri otot, kekuatan sendi, gugup, kejang <i>myoclonic</i> , menggertakan gigi, suara bergetar, peningkatan tonus otot			√		
	Keluhan Somatik (Sensori)					
8.	Tinnitus, penglihatan kabur, muka mera atau pucat,			√		

	merasa cepat lelah, perasaan seperti tertusuk					
	Gejala Sistem Kardiovaskuler					
9.	Takikardi, perasaan berdebar, nyeri dada, peningkatan kekuatan denyutan nadi, perasaan ingin pingsan, kehilangan denyutan			√		
	Gejala Sistem Pernapasan					
10.	Perasaan dada terhimpit, sesak napas, perasaan tercekik, mendesah	√				
	Gejala Sistem Gastrointestinal					
11.	Sulit menelan, nyeri perut, perasaan kembung melilit, perasaan seperti terbakar, mual, muntah, borborygmi, kehilangan berat badan, kontipasi			√		
	Gejala Sistem Urogenital					
12.	Sering buang air kecil, tidak dapat menahan keinginan buang air kecil, amenorrhea, menorrhagia, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi			√		
	Gejala Otonom					
13.	Mulut kering, muka kemerahan, pucat, mudah berkeringat, sakit kepala, perasaan pusing		√			
	Sikap Saat Wawancara					
14.	Gelisah, bolak – balik, tidak bisa diam, tangan tremor, mengerutkan alis, ekspresi wajah tegang, mendesah atau napas cepat, muka pucat, terlihat seperti menelan sesuatu karena tenggorokan kering√					√

Total : 29 (ansietas berat)

Keterangan :

0 : Tidak ada

1 : Ringan

2 : Sedang

3 : Berat

4 : Berat Sekali

Skor :

< 17 : Ansietas Ringan

18 – 24 : Ansietas Ringan – Sedang

25 – 30 : Ansietas Sedang – Berat

Post intervensi

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Ansietas Mood Khawatir, antisipasi yang berlebihan, kekuatan, lekas marah			√		
2.	Ketegangan (tension) Merasa tegang, mudah lelah, mudah terkejut, lebih mudah menangis, gemetar, merasa kurang istirahat, tidak dapat relaks			√		
3.	Perasaan Takut Takut pada gelap, orang asing, sendirian, takut terhadap binatang, takut terhadap keramaian	√				
4.	Insomnia Sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, mimpi buruk, penurunan kualitas tidur, bangun tidur dengan perasaan tidak segar					√
5.	Intelektual Sulit berkonsentrasi, daya ingat kurang			√		
6.	Perasaan Depresi Kehilangan minat, penurunan minat terhadap hobi, perasaan yang berubah – ubah sepanjang hari, mudah sedih					√
7.	Keluhan Somatik (Muskular) Sakit dan nyeri otot, kekuatan sendi, gugup, kejang <i>myoclonic</i> , menggertakan gigi, suara bergetar, peningkatan tonus otot			√		
8.	Keluhan Somatik (Sensori) Tinnitus, penglihatan kabur, muka mera atau pucat, merasa cepat lelah, perasaan seperti tertusuk			√		
9.	Gejala Sistem Kardiovaskuler Takikardi, perasaan berdebar, nyeri dada, peningkatan kekuatan denyutan nadi, perasaan ingin pingsan, kehilangan denyutan			√		

10.	Gejala Sistem Pernapasan Perasaan dada terhimpit, sesak napas, perasaan tercekik, mendesah	√				
11.	Gejala Sistem Gastrointestinal Sulit menelan, nyeri perut, perasaan kembung melilit, perasaan seperti terbakar, mual, muntah, borborygmi, kehilangan berat badan, kontipasi			√		
12.	Gejala Sistem Urogenital Sering buang air kecil, tidak dapat menahan keinginan buang air kecil, amenorrhea, menorrhagia, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi			√		
13.	Gejala Otonom Mulut kering, muka kemerahan, pucat, mudah berkeringat, sakit kepala, perasaan pusing		√			
14.	Sikap Saat Wawancara Gelisah, bolak – balik, tidak bisa diam, tangan tremor, mengerutkan alis, ekspresi wajah tegang, mendesah atau napas cepat, muka pucat, terlihat seperti menelan sesuatu karena tenggorokan kering√				√	

Total : 28

Hari – 2

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Ansietas Mood Khawatir, antisipasi yang berlebihan, kekuatan, lekas marah			√		
2.	Ketegangan (tension) Merasa tegang, mudah lelah, mudah terkejut, lebih mudah menangis, gemetar, merasa kurang istirahat, tidak dapat relaks			√		
3.	Perasaan Takut Takut pada gelap, orang asing, sendirian, takut terhadap binatang, takut terhadap keramaian	√				
4.	Insomnia Sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, mimpi buruk, penurunan kualitas tidur, bangun tidur dengan perasaan tidak segar			√		
5.	Intelektual Sulit berkonsentrasi, daya ingat kurang			√		
6.	Perasaan Depresi Kehilangan minat, penurunan minat terhadap hobi, perasaan yang berubah – ubah sepanjang hari, mudah sedih				√	
7.	Keluhan Somatik (Muskular) Sakit dan nyeri otot, kekuatan sendi, gugup, kejang <i>myoclonic</i> , menggertakan gigi, suara bergetar, peningkatan tonus otot			√		
8.	Keluhan Somatik (Sensori) Tinnitus, penglihatan kabur, muka mera atau pucat, merasa cepat lelah, perasaan seperti tertusuk			√		
9.	Gejala Sistem Kardiovaskuler Takikardi, perasaan berdebar, nyeri dada, peningkatan kekuatan denyutan nadi, perasaan ingin pingsan, kehilangan denyutan			√		

10.	Gejala Sistem Pernapasan Perasaan dada terhimpit, sesak napas, perasaan tercekik, mendesah	√				
11.	Gejala Sistem Gastrointestinal Sulit menelan, nyeri perut, perasaan kembung melilit, perasaan seperti terbakar, mual, muntah, borborygmi, kehilangan berat badan, kontipasi			√		
12.	Gejala Sistem Urogenital Sering buang air kecil, tidak dapat menahan keinginan buang air kecil, amenorrhea, menorrhagia, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi			√		
13.	Gejala Otonom Mulut kering, muka kemerahan, pucat, mudah berkeringat, sakit kepala, perasaan pusing		√			
14.	Sikap Saat Wawancara Gelisah, bolak – balik, tidak bisa diam, tangan tremor, mengerutkan alis, ekspresi wajah tegang, mendesah atau napas cepat, muka pucat, terlihat seperti menelan sesuatu karena tenggorokan kering√				√	

Total : 25 (ansietas sedang)

Keterangan :

0 : Tidak ada

1 : Ringan

2 : Sedang

3 : Berat

4 : Berat Sekali

Skor :

< 17 : Ansietas Ringan

18 – 24 : Ansietas Ringan – Sedang

25 – 30 : Ansietas Sedang – Berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
	Ansietas Mood					
1.	Khawatir, antisipasi yang berlebihan, kekuatan, lekas marah			√		
	Ketegangan (tension)					
2.	Merasa tegang, mudah lelah, mudah terkejut, lebih mudah menangis, gemetar, merasa kurang istirahat, tidak dapat relaks			√		
	Perasaan Takut					
3.	Takut pada gelap, orang asing, sendirian, takut terhadap binatang, takut terhadap keramaian	√				
	Insomnia					
4.	Sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, mimpi buruk, penurunan kualitas tidur, bangun tidur dengan perasaan tidak segar			√		
	Intelektual					
5.	Sulit berkonsentrasi, daya ingat kurang			√		
	Perasaan Depresi					
6.	Kehilangan minat, penurunan minat terhadap hobi, perasaan yang berubah – ubah sepanjang hari, mudah sedih				√	
	Keluhan Somatik (Muskular)					
7.	Sakit dan nyeri otot, kekuatan sendi, gugup, kejang <i>myoclonic</i> , menggertakan gigi, suara bergetar, peningkatan tonus otot		√			
	Keluhan Somatik (Sensori)					
8.	Tinnitus, penglihatan kabur, muka mera atau pucat, merasa cepat lelah, perasaan seperti tertusuk			√		
	Gejala Sistem Kardiovaskuler					
9.	Takikardi, perasaan berdebar, nyeri dada, peningkatan kekuatan denyutan nadi, perasaan ingin pingsan, kehilangan denyutan			√		
	Gejala Sistem Pernapasan					
10.		√				

	Perasaan dada terhimpit, sesak napas, perasaan tercekik, mendesah					
11.	Gejala Sistem Gastrointestinal Sulit menelan, nyeri perut, perasaan kembung melilit, perasaan seperti terbakar, mual, muntah, borborygmi, kehilangan berat badan, kontipasi			√		
12.	Gejala Sistem Urogenital Sering buang air kecil, tidak dapat menahan keinginan buang air kecil, amenorrhea, menorrhagia, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi			√		
13.	Gejala Otonom Mulut kering, muka kemerahan, pucat, mudah berkeringat, sakit kepala, perasaan pusing		√			
14.	Sikap Saat Wawancara Gelisah, bolak – balik, tidak bisa diam, tangan tremor, mengerutkan alis, ekspresi wajah tegang, mendesah atau napas cepat, muka pucat, terlihat seperti menelan sesuatu karena tenggorokan kering√				√	

Total : 24

Hari – 3

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Ansietas Mood Khawatir, antisipasi yang berlebihan, kekuatan, lekas marah		√			
2.	Ketegangan (tension) Merasa tegang, mudah lelah, mudah terkejut, lebih mudah menangis, gemetar, merasa kurang istirahat, tidak dapat relaks			√		
3.	Perasaan Takut Takut pada gelap, orang asing, sendirian, takut terhadap binatang, takut terhadap keramaian	√				
4.	Insomnia Sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, mimpi buruk, penurunan kualitas tidur, bangun tidur dengan perasaan tidak segar			√		
5.	Intelektual Sulit berkonsentrasi, daya ingat kurang		√			
6.	Perasaan Depresi Kehilangan minat, penurunan minat terhadap hobi, perasaan yang berubah – ubah sepanjang hari, mudah sedih			√		
7.	Keluhan Somatik (Muskular) Sakit dan nyeri otot, kekuatan sendi, gugup, kejang <i>myoclonic</i> , menggertakan gigi, suara bergetar, peningkatan tonus otot		√			
8.	Keluhan Somatik (Sensori) Tinnitus, penglihatan kabur, muka mera atau pucat, merasa cepat lelah, perasaan seperti tertusuk			√		
9.	Gejala Sistem Kardiovaskuler Takikardi, perasaan berdebar, nyeri dada, peningkatan kekuatan denyutan nadi, perasaan ingin pingsan, kehilangan denyutan		√			

10.	Gejala Sistem Pernapasan Perasaan dada terhimpit, sesak napas, perasaan tercekik, mendesah	√				
11.	Gejala Sistem Gastrointestinal Sulit menelan, nyeri perut, perasaan kembung melilit, perasaan seperti terbakar, mual, muntah, borborygmi, kehilangan berat badan, kontipasi			√		
12.	Gejala Sistem Urogenital Sering buang air kecil, tidak dapat menahan keinginan buang air kecil, amenorrhea, menorrhagia, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi			√		
13.	Gejala Otonom Mulut kering, muka kemerahan, pucat, mudah berkeringat, sakit kepala, perasaan pusing		√			
14.	Sikap Saat Wawancara Gelisah, bolak – balik, tidak bisa diam, tangan tremor, mengerutkan alis, ekspresi wajah tegang, mendesah atau napas cepat, muka pucat, terlihat seperti menelan sesuatu karena tenggorokan kering√				√	

Total : 20 (ansietas ringan)

Keterangan :

0 : Tidak ada

1 : Ringan

2 : Sedang

3 : Berat

4 : Berat Sekali

Skor :

< 17 : Ansietas Ringan

18 – 24 : Ansietas Ringan – Sedang

25 – 30 : Ansietas Sedang – Berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
	Ansietas Mood					
1.	Khawatir, antisipasi yang berlebihan, kekuatan, lekas marah		√			
	Ketegangan (tension)					
2.	Merasa tegang, mudah lelah, mudah terkejut, lebih mudah menangis, gemetar, merasa kurang istirahat, tidak dapat relaks			√		
	Perasaan Takut					
3.	Takut pada gelap, orang asing, sendirian, takut terhadap binatang, takut terhadap keramaian	√				
	Insomnia					
4.	Sulit untuk memulai tidur, sering terbangun, mimpi buruk, penurunan kualitas tidur, bangun tidur dengan perasaan tidak segar			√		
	Intelektual					
5.	Sulit berkonsentrasi, daya ingat kurang		√			
	Perasaan Depresi					
6.	Kehilangan minat, penurunan minat terhadap hobi, perasaan yang berubah – ubah sepanjang hari, mudah sedih			√		
	Keluhan Somatik (Muskular)					
7.	Sakit dan nyeri otot, kekuatan sendi, gugup, kejang <i>myoclonic</i> , menggertakan gigi, suara bergetar, peningkatan tonus otot		√			
	Keluhan Somatik (Sensori)					
8.	Tinnitus, penglihatan kabur, muka mera atau pucat, merasa cepat lelah, perasaan seperti tertusuk			√		
	Gejala Sistem Kardiovaskuler					
9.	Takikardi, perasaan berdebar, nyeri dada, peningkatan kekuatan denyutan nadi, perasaan ingin pingsan, kehilangan denyutan		√			

10.	Gejala Sistem Pernapasan Perasaan dada terhimpit, sesak napas, perasaan tercekik, mendesah	√				
11.	Gejala Sistem Gastrointestinal Sulit menelan, nyeri perut, perasaan kembung melilit, perasaan seperti terbakar, mual, muntah, borborygmi, kehilangan berat badan, kontipasi			√		
12.	Gejala Sistem Urogenital Sering buang air kecil, tidak dapat menahan keinginan buang air kecil, amenorrhea, menorrhagia, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi			√		
13.	Gejala Otonom Mulut kering, muka kemerahan, pucat, mudah berkeringat, sakit kepala, perasaan pusing		√			
14.	Sikap Saat Wawancara Gelisah, bolak – balik, tidak bisa diam, tangan tremor, mengerutkan alis, ekspresi wajah tegang, mendesah atau napas cepat, muka pucat, terlihat seperti menelan sesuatu karena tenggorokan kering√			√		

Total : 19

Lampiran 3

Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif

Definisi	Menggunakan teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran.
Diagnosa Keperawatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ansietas 2. Gangguan Rasa Nyaman 3. Gangguan Pola Tidur 4. Nyeri Akut 5. Nyeri Kronis
Luaran Keperawatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tingkat Ansietas Menurun 2. Tingkat Kenyamanan Meningkat 3. Pola Tidur Membaik 4. Tingkat Nyeri Menurun
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis) 2. Jelaskan tujuan dan langkah – langkah prosedur 3. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan : <ol style="list-style-type: none"> a. Sarung tangan bersih, jika perlu b. Kursi dengan sandaran, jika perlu c. Bantal d. Jam atau pengukur waktu

	<p>e. Spigmomanometer</p> <p>f. Termometer</p> <p>4. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</p> <p>5. Pasang sarung tangan, jika perlu</p> <p>6. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu</p> <p>7. Tempatkan pasien di tempat yang tenang dan nyaman</p> <p>8. Anjurkan untuk menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman</p> <p>9. Berikan posisi yang nyaman, misal dengan duduk bersandar atau tidur</p> <p>10. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi</p> <p>11. Langkah – langkah :</p> <p>Langkah 1</p> <p>⇒ Atur posisi yang nyaman</p> <p>⇒ Pejamkan mata</p> <p>⇒ Fokuskan pikiran pada kedua tangan, dan rasakan relaksasi pada kedua tangan</p> <p>⇒ Kemudian kepalkan tangan kiri, lalu rilekskan selama 10 detik lalu kepalkan lagi (setiap tangan dilakukan sebanyak 2 kali)</p> <p>Langkah 2 :</p> <p>⇒ Mata tetap dipejamkan</p>
--	---

	<p>⇒ Pikiran tetap fokus pada kedua tangan</p> <p>⇒ Tekuk pergelangan tangan ke belakang sehingga jari-jari tangan menghadap ke atas lalu rilekskan tangan</p> <p>⇒ Ulangi gerakan sebanyak 2 kali</p> <p>Langkah 3 :</p> <p>⇒ Mata masih dalam kondisi terpejam</p> <p>⇒ Pikiran masih tetap fokus pada kedua tangan</p> <p>⇒ Kepalkan kedua tangan, lalu bawah kedua tangan ke arah bahu, kemudian turunkan lagi tangan dan ulang lagi gerakan yang sama (lakukan sebanyak 2 kali)</p> <p>Langkah 4 :</p> <p>⇒ Tetap pejamkan mata</p> <p>⇒ Kemudian fokuskan pikiran pada bahu dan leher, rasakan bahu dan leher dalam kondisi rileks</p> <p>⇒ Angkat bahu setinggi-tingginya hingga menyentuh telinga, lalu turunkan bahu dan ulangi gerakan yang sama (lakukan sebanyak 2 kali)</p> <p>Langkah 5, 6, 7, 8 :</p> <p>⇒ Mata dalam kondisi tetap terpejam</p> <p>⇒ Rilekskan otot wajah dan fokuskan pikiran pada wajah</p> <p>⇒ Kerutkan dahi, alis dan tutup mata dengan keras</p>
--	--

	<p>sehingga merasakan otot menegang, lalu kendurkan dan ulangi lagi sebanyak 2 kali</p> <p>Langkah 9, 10, 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pejamkan mata ⇒ Fokus pikiran beralih ke daerah leher sampai pinggang, rasakan relaksasi pada leher terus menjalar sampai ke pinggang ⇒ Sandarkan kepala ke bantalan kursi dan buat leher belakang sehingga merasakan ketegangan pada leher belakang ⇒ Tekuk kepala hingga dagu menyentuh dada, rasakan ketegangan pada leher ⇒ Busungkan dada ke depan dan tahan selama 10 detik lalu rilekskan lagi, dan ulangi lagi gerakan yang sama. <p>Langkah 12 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tarik napas panjang dan tahan beberapa saat, kemudian lepaskan secara perlahan ⇒ Fokuskan pikiran pada masuknya udara, buat tubuh rileks dan ulangi gerakan tersebut. <p>Langkah 13 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Tetap pejamkan mata ⇒ Buat tubuh rileks dan lanjutkan gerakan berikutnya
--	---

	<ul style="list-style-type: none">⇒ Tarik perut kearah dalam, lalu tahan sampai menjadi kencang selama 10 detik lalu lepaskan⇒ Lalu ulangi lagi gerakan yang sama <p>Langkah 14, 15</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Pejamkan mata⇒ Sekarang fokuskan pikiran pada kedua kaki⇒ Luruskan kedua telapak kaki hingga paha terasa menegang⇒ Lanjutkan dengan mengunci daerah lutut hingga betis⇒ Tahan posisi hingga 10 detik⇒ Lalu dilepas dan ulangi lagi gerakan yang sama
--	--

Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN DM TIPE II
DI RUANG MELATI RSUD KOTA KENDARI

Nama Pasien : Tn. B

NRM : 325694

Diagnosa Medis : DM Tipe II

Hari/tanggal	Pengamatan	Tingkat Ansietas			
		Jam	Sebelum Intervensi	Jam	Sesudah intervensi
Jumat 14/Juni/2024	Verbalisasi khawatir akibat yang diderita	10.05	29	10.40	28
	Tekanan darah		140/90 mmHg		140/80 mmHg
	Frekuensi nadi		100 kali/menit		90 kali/menit
Sabtu 15/Juni/2024	Verbalisasi khawatir akibat yang diderita	10.10	25	10.40	24
	Tekanan darah		140/90 mmHg		130/90 mmHg
	Frekuensi nadi		90 kali/menit		80 kali/menit
Minggu 16/Juni/2024	Verbalisasi khawatir akibat yang diderita	10.05	20	10.35	19
	Tekanan darah		130/90 mmHg		120/80 mmHg

	Frekuensi nadi		90 kali/menit		80 kali/menit
--	----------------	--	------------------	--	------------------

Lampiran 5 Informed Consent

Lampiran 4

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : *Tn.B*

Umur : *55*

Jenis Kelamin : *Laki-Laki*

Alamat : *Baruga,*

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Pasien DM Tipe 2 di Ruang Melati RSUD Kota Kendari, dengan ini menyatakan bersedia untuk berperan serta menjadi subyek penelitian dan bersedia untuk melakukan intervensi sesuai data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Kendari, 2024

Yang membuat surat pernyataan


()

Lampiran 6 Surat Izin Pengambilan Data Awal

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KENDARI Jalan Jend. A.H Nasution No. G. 14 Anduonohu, Kota Kendari 93232 Telp. (0401)390492 Fax. (0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com	
---	--	---

Nomor : PP.08.02/F.XXXVI/4061/2023 04 Desember
2023
Sifat : BIASA
Lampiran : -
Hal : Izin Pengambilan Data

Yth. RSUD Kota Kendari
Di
Tempat

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya pengambilan data penelitian mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari:

Nama : Risky Amelia Putri
NIM : P00320021085
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan
Judul Penelitian : Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus di ruang melati RSUD Kota Kendari

Mohon kiranya dapat diberikan izin pengambilan data awal penelitian di instansi yang Bapak/Ibu Pimpin.
Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kendari,



Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM

Lampiran 7 Surat Pengambilan Data Awal RSUD Kota Kendari


PEMERINTAH KOTA KENDARI
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA KENDARI
Jl. Z.A. Sugianto No.39 Kendari
Email : rsudkotakendari39@gmail.com

SURAT PENGANTAR PENGAMBILAN DATA
Kepada Yth.
Kepala Ruang / Poli... RM.....
Di_ Tempat

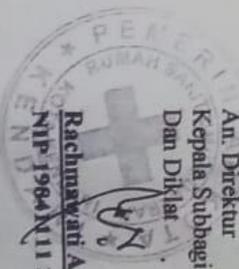
Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Riky Amelia Putri
Jurusan/ Institusi : D-III KEPERAWATAN / Poltekkes Kendari
NIM : P00320021085
Alamat : Ds. Lalongaluku kec. Bondola Kab. Konawe
Judul penelitian : GAMBARAN PERLEKAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP POLA TIDUR PADA PASIEN DM DI RUANG MELATI

Telah memenuhi prosedur/persyaratan untuk diberikan izin pengambilan data awal untuk penelitian. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, 16 Januari 2024
An. Direktur
Kepala Subbagian Kepegawaian
Dan Diklat

Rachmawati A. SKM
NIP. 19641111 201001 2 033



Lampiran 8 Surat Izin Penelitian

**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA**
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH
Alamat : Jl. Mayjend S. Parman No. 03 Kendari 93121
Website : <https://brida.sultra prov.go.id> Email: bridaprovsultra@gmail.com

Kendari, 06 Juni 2024

Nomor : 070/ 2064 / VI /2024
Lampiran :
Perihal : Izin Penelitian

Yth. RSUD Kota Kendari
di –
Tempat

Berdasarkan Surat Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari Nomor : PP.06.02/F.XXXVI/1960/2024 tanggal, 30 Mei 2024 perihal tersebut, dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa atas nama :

Nama : RIZKY AMELIA PUTRI
NIM : P00320021085
Prog. Studi : D-III Keperawatan
Pekerjaan : Mahasiswa
Lokasi Penelitian : RSUD Kota Kendari

Bermaksud untuk melakukan Penelitian/Pengambilan Data pada wilayah sesuai Lokasi penelitiannya, dalam rangka penyusunan *Skripsi*, dengan judul, "*Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Ansietas Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Ruang Melati RSUD Kota Kendari*".

Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 06 Juni 2024 sampai selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut, pada prinsipnya menyetujui pelaksanaan penelitian dimaksud dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta mentaati perundang-undangan yang berlaku.
2. Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi Sulawesi Tenggara hanya menerbitkan izin penelitian sekali untuk setiap penelitian
3. Menyerahkan 1 (satu) rangkap copy hasil penelitian kepada Gubernur Sulawesi Tenggara Cq. Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Provinsi Sulawesi Tenggara.
4. Surat izin akan dibatalkan dan dinyatakan tidak berlaku apabila di salah gunakan.

Demikian surat Izin Penelitian ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Ditandatangani secara elektronik oleh:
Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah
Provinsi Sulawesi Tenggara
Dra. Hj. ISMA, M. Si
NIP 19660306 198603 2 016

Tembusan:

1. Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari;
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari di Kendari;
3. Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kendari di Kendari;
4. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kendari di Tempat;
5. Yang Bersangkutan,-;



PEMERINTAH KOTA KENDARI
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA KENDARI
Jl. Brigjend Z.A. Sugiarto No.39 Kendari
Email: rsudkotakendari39@gmail.com

SURAT PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yth.
Kepala Ruang Melati / Anggrek
Di _____
Tempat _____

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa,

Nama : RIZKY AMELIA PUTRI
NIM : P0032002108J
Jurusan/ Prodi : D-III Keperawatan
Institusi : Poltetkes Kendari
Judul penelitian : Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Dibet Progresif Terhadap
Tingkat Ansietas Pada Pasien DM Tipe II Di Ruang Melati RSUD
Kota Kendari

Telah memenuhi prosedur/persyaratan untuk melaksanakan penelitian di RSUD Kota Kendari.

Demikian surat pengantar ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, 07 Juni 2024

An. Direktur
Kasubag Kepegawaian dan Diklat


Rachmawati A. SKM
NIP. 198-01-11 201001 2 033

Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA KENDARI
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA KENDARI
Jl. Brigjen L.A. Sugianto No.39 Kendari
Email: rsudkotakendari39@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 070/ 14712 / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

Nama : Rizky Amelia Putri
NIM : P00320021085
Jurusan/Prodi : DIII Keperawatan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Kendari

Nama tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian dengan judul " **GAMBARAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN DM TIPE 2 DI RUANG MELATI RSUD KOTA KENDARI PROVINSI SULAWESI TENGGARA** " sejak tanggal **14 Juni 2024 s/d 16 Juni 2024**.

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, 19 Juni 2024

An. Direktur,
Kec. Subbagian Kepegawaian


Rachman A. SKM
NIP. 19831112010012033

Lampiran 10 Surat Keterangan Bebas Administrasi

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kendari

Jalan A.H Nasution No.G-14 Anduonohu,
Kendari, Sulawesi Tenggara 93231
(0401) 3190492
<https://poltekkeskendari.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS ADMINISTRASI
Nomor: PP.04.03/F.XXXVI.10/217/2024

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Rizky Amelia Putri
Nim : P00320021085

Benar-benar telah melunasi SPP Semester I s.d VI yang terkait dengan Jurusan Keperawatan, dengan bukti sebagai berikut:

1. Slip Pembayaran SPP Semester I s.d Semester VI

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, 26 April 2024
Ketua Jurusan Keperawatan


Abd. Syukur Bau, S.Kep, Ns, MM
NIP.197312081998031001

Lampiran 11 Surat Bebas Pustaka

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kendari

Jalan A.H Nasution No.G-14 Anduonohu,
Kendari, Sulawesi Tenggara 93231
(0401) 3190492
<https://poltekkeskendari.ac.id>

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
NO: KM.06.02/1/ 088 /2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Unit Perpustakaan Terpadu Politeknik Kesehatan Kendari, menerangkan bahwa :

Nama : Rizky Amelia Putri
NIM : P00320021085
Tempat Tgl. Lahir : Wawonggole, 09 Mei 2004
Jurusan : D-III Keperawatan
Alamat : Konawe

Dengan ini Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut bebas dari peminjaman buku maupun administrasi lainnya.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagai syarat untuk mengikuti ujian akhir pada Tahun 2024.

Kendari, 26 Juni 2024
Kepala Unit Perpustakaan Terpadu
Politeknik Kendari

Irmayanti Tahir, S.I.K
NIP. 197509141999032001

Lampiran 12 Dokumentasi Tindakan

Gerakan 1

Kepalkan kedua tangan lalu rilekskan



Gerakan 2 tekuk pergelangan tangan



Gerakan 3 kepalkan kedua tangan lalu bawa kedua tangan ke bahu



Gerakan 4 angkat bahu sehingga menyentuh telinga



Gerakan 5,6,7,8 kerutkan dahi, alis, dan tutup mata erat



Gerakan 9,10,11 tekuk kepala hingga dagu menyentuh dada, busungkan dada ke depan



Gerakan 12 tarik napas panjang dan tahan 5 detik lalu hembuskan



Gerakan 13 tarik perut ke arah dalam



Gerakan 14,15 mengunci daerah lutut hingga betis

