

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ Q10A /2023
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

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

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

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Ahmad Haykal Attizani
 NIM/Semester : P17211193115 / VII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RS IHC Lavalette
 No. HP : 085859744233

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Malang, 11 Januari 2023


 Plt. Ketua Jurusan Keperawatan
Pratiwi Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIPN 096512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
 1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan



Nomor : AA-INSIP / 23.181

Kepada Yth,
Ketua
Jurusan Keperawatan
Up. Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Malang
 Jl. Besar Ijen No. 77 C 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, 5 Juli 2023

PERSETUJUAN STUDI PENDAHULUAN

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang nomor LB.02.03/3/1482/2023 tanggal 5 Juli 2023. Bersama ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami menyetujui permohonan tersebut yang dilakukan oleh Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Malang, dengan data mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Ahmad Haykal Attizani
 NIM/Semester: P1721193115 / VIII
 Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kemoterapi.
 Tempat : Rumah Sakit Lavalette Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
 RUMAH SAKIT LAVALETTE

 dr. MARIANI INDAHRI, M.MRS
 Direktur Rumah Sakit



Lampiran 4 Surat Pengantar Etik Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 1126 /2023
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Permohonan Surat Keterangan Kelaikan Etik (Ethical Clearance)

Kepada Yth:
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang
di –
Malang

Sehubungan dengan kegiatan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka dengan ini kami mohon bantuan untuk diterbitkan Surat Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*) sepanjang mahasiswa tersebut memenuhi ketentuan yang berlaku.

Adapun nama mahasiswa adalah sebagai berikut:

Nama : Ahmad Haykal Attizani
NIM/Semester : P17211193115 / VIII
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Keluhan Mual dan Muntah Pada Pasien Kemoterapi di Rumah Sakit Lavalette Malang
No. HP : 085859744233

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 22 Mei 2023

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.Ns., M.Kep.
197608102002122001

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
- Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 5 Surat Keterangan Layak Etik



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
surat elektronik : komisetik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.585/VI/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ahmad Haykal Attizani
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES MALANG
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KELUHAN MUAL DAN MUNTAH PADA PASIEN
KEMOTERAPI DI RUMAH SAKIT LAVALETTE MALANG"**

"The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Complaints of Nausea and Vomiting in Chemotherapy Patients at Lavalette Hospital in Malang"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 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.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 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 of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Juni 2023 sampai dengan tanggal 26 Juni 2024.

This declaration of ethics applies during the period June 26, 2023 until June 26, 2024.



June 26, 2023
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/ 1482 /2023
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

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

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. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 06 – 30 Juli 2023.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan Data adalah:

Nama : Ahmad Haykal Attizani
 NIM/Semester : P17211193115 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Keluhan Mual dan Muntah Pada Pasien Kemoterapi di Rumah Sakit Lavalette Malang
 No. HP : 085859744233

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 05 Juli 2023

Rudi Hamarto, S.Kep.Ns., M.Kep.
 Sekretaris,
 DIREKTORAT JENDERAL
 TENAGA KESEHATAN
 REPUBLIK INDONESIA
 NIP. 196905111992031004

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
 - Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
 - Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
 - Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
 - Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
 - Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
 - Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian



Nomor : AA-INSIP / 23.181a

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, 6 Juli 2023

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

PERSETUJUAN PENELITIAN

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang nomor LB.02.03/3/1482/2023 tanggal 5 Juli 2023. Bersama ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami menyetujui permohonan tersebut yang dilakukan oleh Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Malang, dengan data mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Ahmad Haykal Attizani
NIM/Semester: P1721193115 / VIII
Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kemoterapi.
Tempat : Rumah Sakit Lavalette Malang

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,- (dua ratus 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;
- Wajib menerapkan protokol kesehatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



Nomor : AA-INSIP / 23.181b

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, 10 Agustus 2023

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

SELESAI PENGAMBILAN DATA

Meneruskan surat dari Direktur Rumah Sakit Lavalette nomor 23.181a tanggal 6 Juli 2023 tentang Persetujuan Penelitian. Bersama ini kami sampaikan mahasiswa dari Prodi Sarjana Keperawatan telah melaksanakan penelitian di Rumah Sakit Lavalette mulai tanggal 6 s.d 30 Juli 2023, dengan data mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Ahmad Haykal Attizani
NIM/Semester: P1721193115 / VIII
Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kemoterapi.
Tempat : Rumah Sakit Lavalette Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE

Rumah Sakit
Lavalette
dr. MARIANI INDAHRI, M.MRS
Direktur Rumah Sakit



Lampiran 9 Lembar Permintaan menjadi Responden

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak/Ibu Pasien Kemoterapi

Di tempat

Dengan hormat,

Saya Ahmad Haykal Attizani, NIM. P17211193115 Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang, bermaksud akan mengadakan penelitian di Rumah Sakit Lavalette tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kemoterapi di Rumah Sakit Lavalette Malang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan keluhan mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Lavalette Malang. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan bapak/ibu menjadi responden dalam penelitian ini yang bersifat suka rela dan berkomitmen besar pada penelitian saya ini. Bapak/ibu juga berhak untuk menolak berpartisipasi jika memang tidak berkenan menjadi responden dalam penelitian ini. Saya akan menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan, dan hasilnya akan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian surat permintaan ini, atas kesediaannya dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Malang,

Ahmad Haykal Attizani

NIM. P17211193115

Lampiran 10 Lembar *Informed Consent*

Lembar Informed Consent

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap :
 Usia : Tahun
 Alamat :
 No Telepon :

Setelah mendengar penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya di gunakan untuk kepentingan penelitian, maka dari itu saya menyatakan (**Bersedia/ tidak bersedia**)* untuk menjadi responden penelitian dari saudari Ahmad Haykal Attizani mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kemoterapi di Rumah Sakit Lavalette Malang” dengan suka rela tanpa paksaan.

Malang,.....2023

Peneliti

Yang Memberikan Persetujuan

(.....)
 Nama Jelas

(.....)
 Nama Jelas

Lampiran 11 Standart Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif

Standart Operasional Prosedur (SOP)

Relaksasi Otot Progresif

1. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien.
2. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.
3. Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang.
4. Persiapan klien :
 - a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien.
 - b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang,
 - c. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kaca mata, jam dan sepatu.
 - d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.
5. Prosedur Pelaksanaan *progressive muscle relaxation*
 - a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena

secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.

- b. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.
- c. Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.
- d. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).
- e. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul.
- f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
- g. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip
- h. Kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.
- i. Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks.

- j. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.
- k. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.
- l. Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.

6. Teknik Gerakan *Progressive Muscle Relaxation*

- a. Gerakan 1: ditunjukkan untuk melatih otot tangan
 - 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
 - 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
 - 3) Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.
 - 4) Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
 - 5) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.
- b. Gerakan 2: ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang dengan gerakan, tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan

sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

c. Gerakan 3: ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)

1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.

2) Kemudian membuka kedua kepalan kepundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

d. Gerakan 4: ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.

2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.

e. Gerakan 5: ditunjukkan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur

1) Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik

2) Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata

3) Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik

f. Gerakan 6: ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

g. Gerakan 7: ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir

dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.

h. Gerakan 8: ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

- 1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
- 2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
- 3) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

i. Gerakan 9: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan

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

j. Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot punggung

- 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- 2) Punggung dilengkungkan
- 3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
- 4) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

k. Gerakan 11: ditunjukkan untuk melemaskan otot dada

- 1) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak- banyaknya.

- 2) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian di lepas.
- 3) Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
- 4) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

l. Gerakan 12: ditunjukkan untuk melatih otot perut

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

m. Gerakan 13-14: ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)

- 1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- 2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis
- 3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas
- 4) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali

Lampiran 12 Lembar Observasi Keluhan Mual dan Muntah

Lembar Observasi Keluhan Mual dan Muntah

Index Nausea Vomitting and Reching (INVR)

Kisi-kisi Kuesioner mual dan muntah INVR

No	Parameter	No Soal
1.	Anticipatory mual muntah :	A-1, 5
	1. Mengalami mual muntah	A-4, 7, 8
	2. Frekuensi dan jumlah mual muntah	A-2
	3. Durasi	A-3, 6
	4. Tingkat keparahan	
2.	Akut mual muntah :	B-1, 5
	1. Mengalami mual muntah	B-4, 7, 8
	2. Frekuensi dan jumlah mual muntah	B-2
	3. Durasi	B-3, 6
	4. Tingkat keparahan	
Total		16 Soal

Petunjuk Pengisian:

1. Baca pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama.
2. Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda dari setiap pernyataan dengan memberi tanda silang (X) pada kolom jawaban yang sudah disediakan.
3. Jika ada yang kurang dimengerti dapat bertanya kepada peneliti
4. Dibawah ini merupakan keterangan yang ada untuk masing-masing jawaban:
 - ya = apabila anda mengalami keluhan
 - tidak = apabila anda mengalami keluhan
 - Untuk pertanyaan tentang durasi muntah, Jika durasi kurang dari 1 jam = 1, jika durasi lebih dari 2 jam = 2
 - Untuk pertanyaan tentang keparahan mual muntah Ringan = 1, sedang = 2, berat = 3, tidak bisa ditoleransi = 4
 - Untuk pertanyaan tentang frekuensi mual muntah, sekali = 1 dua kali = 2,

dan seterusnya

- Untuk pertanyaan tentang perkiraan jumlah muntah, jumlah sedikit = 1, jumlah sedang = 2, jumlah banyak = 3

A	Parameter Anticipatory mual dan muntah
1.	Apakah anda mengalami mual sebelum berakhirnya kemoterapi yang anda lakukan ? a. Ya b. Tidak
2.	Berapa lama anda mengalami mual ? a. Kurang dari 1 jam b. Lebih dari 2 jam
3.	Bagaimanakah anda menganggap tentang keparahan mual yang anda alami? a. Ringan b. Sedang c. Berat d. Tidak dapat ditoleransi
4.	Berapa kali anda mengalami mual? a. 1 kali b. 2 kali c. lebih dari 2 kali
5.	Apakah anda mengalami muntah sebelum berakhirnya kemoterapi yang anda lakukan ? a. Ya b. Tidak
6.	Berapa lama anda mengalami muntah ? a. Kurang dari 1 jam b. Lebih dari 2 jam
7.	Berapa kali anda mengalami muntah sebelum kemoterapi? a. 1 kali b. 2 kali c. lebih dari 2 kali
8.	Perkiraan jumlah muntah anda ? a. Sedikit b. Sedang c. Banyak
B	Parameter Akut Mual dan Muntah
1.	Apakah anda mengalami mual selama atau dalam 24 jam kemoterapi yang anda lakukan selesai ? a. Ya b. Tidak
2.	Berapa lama anda mengalami mual ? a. Kurang dari 1 jam b. Lebih dari 2 jam
3.	Bagaimanakah anda menganggap tentang keparahan mual yang anda alami? a. Ringan b. Sedang c. Berat d. Tidak dapat ditoleransi
4.	Berapa kali anda mengalami mual? a. 1 kali

	<ul style="list-style-type: none">b. 2 kalic. lebih dari 2 kali
5.	Apakah anda mengalami muntah selama atau dalam 24 jam setelah kemoterapi yang anda lakukan selesai ? <ul style="list-style-type: none">a. Yab. Tidak
6.	Berapa lama anda mengalami muntah ? <ul style="list-style-type: none">a. Kurang dari 1 jamb. Lebih dari 2 jam
7.	Berapa kali anda mengalami muntah selama atau dalam 24 jam setelah kemoterapi? <ul style="list-style-type: none">a. 1 kalib. 2 kalic. lebih dari 2 kali
8.	Perkirakan jumlah muntah anda ? <ul style="list-style-type: none">a. Sedikitb. Sedangc. Banyak

Lampiran 13 Tabel Tabulasi

TABEL TABULASI DATA

No Responden	Usi a	Jenis Kelamin	Seri Kemoterapi	Keluhan Nyeri		No Responden	Usi a	Jenis Kelamin	Seri Kemoterapi	Keluhan Mual dan Muntah	
				Kelompok Kontrol						Kelompok Perlakuan	
				Pre	Post					Pre	Post
K1	2	1	2	28	24	P1	2	2	3	24	18
K2	2	2	2	22	22	P2	2	2	3	28	14
K3	2	2	2	28	28	P3	2	2	2	24	18
K4	2	1	2	24	24	P4	2	2	3	20	14
K5	2	2	3	28	28	P5	3	2	2	26	14
K6	2	1	2	20	20	P6	2	1	2	22	14
K7	2	2	3	24	24	P7	2	1	1	22	16
K8	2	1	3	28	28	P8	2	2	2	22	18
K9	2	2	2	32	24	P9	2	1	2	28	14
K10	2	2	2	24	24	P10	2	2	3	20	16
K11	3	2	3	32	24	P11	2	1	2	24	18
K12	3	1	2	32	24	P12	2	2	3	28	14
K13	3	2	3	28	24	P13	2	1	1	28	18
K14	2	2	2	24	24	P14	2	2	2	26	18
K15	3	2	3	22	22	P15	3	2	3	24	14
K16	2	1	1	36	26	P16	3	2	2	30	16
K17	3	2	1	34	28	P17	2	2	2	30	18
K18	2	1	2	30	28	P18	2	1	2	36	14

K19	3	2	1	22	22	P19	3	2	3	26	14
K20	2	2	3	20	20	P20	2	1	2	24	18
K21	3	2	1	24	24	P21	2	2	2	28	14
K22	2	2	2	28	28	P22	3	1	3	24	14
K23	3	1	3	26	26	P23	2	2	3	26	16
K24	2	1	3	30	22	P24	3	1	2	28	14
K25	2	2	2	36	28	P25	2	2	3	22	16
K26	2	2	2	20	20	P26	2	1	3	38	16
K27	2	2	2	28	28	P27	3	2	2	24	16
K28	3	1	1	20	20	P28	2	1	3	36	18
K29	2	1	1	24	24	P29	3	2	3	24	14
K30	3	1	2	30	22	P30	2	1	2	32	16
K31	2	2	2	26	26	P31	3	2	1	22	14
K32	2	2	3	26	26	P32	2	1	2	38	16
K33	2	2	2	26	26	P33	3	2	1	30	16
K34	2	1	2	30	22	P34	2	1	3	32	16
K35	3	1	1	24	24	P35	3	2	2	24	14

Keterangan:

1. Nama responden Kelompok Kontrol
K1: Responden kelompok kontrol 1
K2: Responden kelompok kontrol 2
dst
2. Nama Responden Kelompok Perlakuan
P1: Responden kelompok Perlakuan 1
P2: Responden kelompok Perlakuan 2
dst

3. Usia
 - 1: Remaja
 - 2: Dewasa
 - 3: Lansia
4. Jenis Kelamin
 - 1: Laki-laki
 - 2: Perempuan
5. Seri kemoterapi
 - 1: 1-2 Kali
 - 2: 3-4 Kali
 - 3: Lebih dari 4 kali
6. Penilaian Mual dan Muntah
 - 0 (tidak mengalami mual dan muntah)
 - 1-9 (mengalami mual dan muntah ringan)
 - 10-18 (mengalami mual dan muntah sedang)
 - 19-27 (mengalami mual dan muntah berat)
 - 28-37 (mengalami mual dan muntah yang sangat berat/buruk)

Lampiran 14 Hasil Output SPSS Analisis Univariat

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa	48	68.6	68.6	68.6
	Lansia	22	31.4	31.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	28	40.0	40.0	40.0
	Perempuan	42	60.0	60.0	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Seri Kemoterapi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2 Kali	11	15.7	15.7	15.7
	3-4 Kali	35	50.0	50.0	65.7
	Lebih dari 4 Kali	24	34.3	34.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Penilaian Keluhan Mual dan Muntah Pretest Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-27 " Berat"	18	51.4	51.4	51.4
	28-28 "Sangat Berat"	17	48.6	48.6	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Penilaian Keluhan Mual dan Muntah Pretest Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-27"Berat"	20	57.1	57.1	57.1

	28-38 "Sangat Berat"	15	42.9	42.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Penilaian Keluhan Mual dan Muntah Posttest Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-27 "Berat"	27	77.1	77.1	77.1
	28-38 "Sangat Berat"	8	22.9	22.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Penilaian Keluhan Mual dan Muntah Posttest Kelompok Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-8 "Ringan"	11	31.4	31.4	31.4
	9-18 "Sedang"	17	48.6	48.6	80.0
	19-27 "Berat"	7	20.0	20.0	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Lampiran 14 Hasil Output SPSS Analisis Bivariat

Ranks				
	Kode Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Posttest	Kelompok Kontrol	35	50.30	1760.50
	Kelompok Perlakuan	35	20.70	724.50
	Total	70		

Test Statistics^a

	Hasil Posttest
Mann-Whitney U	94.500
Wilcoxon W	724.500
Z	-6.539
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kode Kelompok

Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

















Lampiran 16 Lembar Bimbingan dengan Dosen Pembimbing Utama







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

Nama Mahasiswa : Ahmad Haykal Attizani
 NIM : P17211193115
 Nama Pembimbing I : Marsaid, S.Kep., Ns., M.Kep
 Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kemoterapi di Rumah Sakit Lavalette Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	27 September 2022	Konsultasi judul dan bab 1 Saran Pembimbing: 1. Mengubah judul sesuai visi misi keperawatan.		
2.	9 Oktober 2022	Konsultasi judul: Saran Pembimbing: 1. Judul sebaiknya diubah 2. Sesuaikan judul dengan fenomena yang ada		
3.	15 Oktober 2022	1. Konsultasi Judul 2. Konsultasi Bab 1 Saran Pembimbing: a. Acc judul b. Perbaiki rumusan masalah, perjas tujuan umum dan tujuan khusus		
4.	28 November 2022	1. ACC Bab 1 2. Konsultasi Bab 2 Saran pembimbing: Konsep dituliskan sesuai dengan kebutuhan saja, lanjut bab 3		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
5.	26 Desember 2022	1. ACC Bab 2 2. Konsultasi Bab 3 Saran Pembimbing: a. Sesuaikan rancangan/desain penelitian b. Populasi dan sampel ditentukan terlebih dahulu untuk menentukan pengambilan sampel		
6.	7 Januari 2023	1. ACC Bab 3 Saran Pembimbing: a. Lengkapi proposal		
7.	17 Januari 2023	ACC Seminar Proposal		
8.	14 Agustus 2023	Konsultasi Bab 4 Saran Pembimbing: 1. Gambaran umum dijelaskan secara detail kondisi lingkungan yang mendukung penelitian 2. Pada pembahasan jelaskan secara runtut fakta, teori dan opini yang mendukung 3.		
9.	17 Agustus 2023	Konsultasi Bab 4 dan 5 Saran Pembimbing: 1. Tambahkan teori yang mendukung pada setiap variabel 2. Perluas opini sebagai peneliti 3. Tambahkan uji multivariat 4. Tambahkan keterbatasan penelitian		
10.	21 Agustus 2023	Konsultasi Bab 4 Saran Pembimbing: 1. Perbaiki susunan penulisan SPOK 2. Kembangkan opini penulis 3. Fakta tidak perlu mengulangi hasil penelitian		
11.	23 Agustus 2023	1. Konsultasi Bab 4 2. Konsultasi Bab 5 Saran Pembimbing: a. ACC Bab 4 b. ACC Bab 5		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
12.	30 Agustus 2023	ACC Seminar Hasil		
13.	15 September 2023	ACC Revisi Seminar Hasil		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



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

Malang, 18 September 2023
Pembimbing I



Marsaid, S.Kep., Ns., M.kep
NIP. 197012301997031002















Lampiran 17 Lembar Bimbingan dengan Dosen Pembimbing Pendamping









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

Nama Mahasiswa : Ahmad Haykal Attizani
 NIM : P17211193115
 Nama Pembimbing 2 : Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB
 Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Pasien Kemoterapi di Rumah Sakit Lavalette Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	27 September 2022	Konsultasi judul dan bab 1 Saran Pembimbing: 1. Mengubah judul sesuai visi misi keperawatan.		
2.	9 Oktober 2022	Konsultasi judul: Saran Pembimbing: 1. Judul sebaiknya diubah 2. Sesuaikan judul dengan fenomena yang ada		
3.	15 Oktober 2022	1. Konsultasi Judul 2. Konsultasi Bab 1 Saran Pembimbing: a. Ace judul b. Perbaiki rumusan masalah, perjelas tujuan umum dan tujuan khusus		
4.	28 November 2022	1. ACC Bab 1 2. Konsultasi Bab 2 Saran pembimbing: Konsep dituliskan sesuai dengan kebutuhan saja, lanjut bab 3		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
5.	26 Desember 2022	1. ACC Bab 2 2. Konsultasi Bab 3 Saran Pembimbing: a. Sesuaikan rancangan/desain penelitian b. Populasi dan sampel ditentukan terlebih dahulu untuk menentukan pengambilan sampel		
6.	7 Januari 2023	1. ACC Bab 3 Saran Pembimbing: a. Lengkapi proposal		
7.	17 Januari 2023	ACC Seminar Proposal		
8.	14 Agustus 2023	Konsultasi Bab 4 Saran Pembimbing: 1. Gambaran umum dijelaskan secara detail kondisi lingkungan yang mendukung penelitian 2. Pada pembahasan jelaskan secara runtut fakta, teori dan opini yang mendukung 3.		
9.	17 Agustus 2023	Konsultasi Bab 4 dan 5 Saran Pembimbing: 1. Tambahkan teori yang mendukung pada setiap variabel 2. Perluas opini sebagai peneliti 3. Tambahkan uji multivariat 4. Tambahkan keterbatasan penelitian		
10.	21 Agustus 2023	Konsultasi Bab 4 Saran Pembimbing: 1. Perbaiki susunan penulisan SPOK 2. Kembangkan opini penulis 3. Fakta tidak perlu mengulangi hasil penelitian		
11.	23 Agustus 2023	1. Konsultasi Bab 4 2. Konsultasi Bab 5 Saran Pembimbing: a. ACC Bab 4 b. ACC Bab 5		

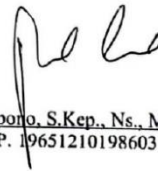
NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
12.	30 Agustus 2023	ACC Seminar Hasil		
13.	15 September 2023	Perbaiki skala data dan pembahasan		
14	18 September 2023	ACC Revisi Seminar Hasil		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



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

Malang, 18 September 2023
Pembimbing 2



Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB
NIP. 196512101986031004