

LAMPIRAN

INFORMED CONSENT

(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa magister keperawatan Program Studi Magister Keperawatan Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Judul penelitian : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kanker Serviks yang Menjalani Kemoterapi.

Peneliti : Vina Yolanda Sari Sigalingging

NIM : 20151050031

Saya mengetahui bahwa informasi yang saya berikan ini besar manfaatnya bagi peningkatan ilmu keperawatan dan akan dijamin kerahasiaannya.

Dengan menandatangani lembar persetujuan penelitian ini maka saya setuju/tidak setuju *) untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini

Surakarta, 2017

Yang memberi penjelasan

Yang mendapat penjelasan

Peneliti,

Subjek

(.....)

(.....)

**PROGRAM PASCASARJANA MAGISTER KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Kepada :

Yth, Saudara (i)

.....

Di

Tempat

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa Program Pascasarjana Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kanker Serviks yang Menjalani Kemoterapi”.

Untuk maksud tersebut diatas saya mohon kesedian saudara/i untuk menjadi asisten penelitian saya. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi penelitian ini.

Atas perhatian dan kesedian saudara/i untuk menjadi asisten penelitian saya ucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 2017

Hormat Saya

Asisten Peneliti

(-----)

Vina Yolanda Sari Sigalingging

(Peneliti)

KUESIONER DATA DEMOGRAFI

Judul : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)
Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Kanker
Serviks yang Menjalani Kemoterapi

No Responden : (diisi oleh peneliti)

Petunjuk Pengisian :

- a. Bacalah dengan teliti pertanyaan dibawah ini
- b. Isilah jawaban pada tempat yang telah disediakan
- c. Apabila pertanyaan berupa pilihan, lingkari salah satu jawaban yang sesuai

- =====
1. Umur :
 2. Pendidikan Terakhir :
 - a. SD
 - b. SLTP
 - c. SMU
 - d. Perguruan Tinggi
 - e. Tidak Sekolah
 3. Pekerjaan :
 - a. Ibu rumah tangga
 - b. Pembantu Rumah Tangga
 - c. Guru
 - d. Wiraswasta
 4. Penghasilan :
 - a. < UMR
 - b. UMR
 - c. > UMR
 5. Status Perkawinan :
 - a. Menikah
 - b. Belum Menikah
 - c. Janda
 6. Asal biaya pengobatan :
 - a. Biaya Sendiri
 - b. Biaya Asuransi
 - c. BPJS
 7. Dukungan Keluarga :
 - a. Tinggal bersama keluarga
 - b. Tidak tinggal bersama keluarga
 8. Stadium
 - a. Stadium I
 - b. Stadium II
 - c. Stadium III
 - d. Stadium IV

PANDUAN PELAKSANAAN LATIHAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)

Progressive Muscle Relaxation memberikan kondisi tegang dan relaks, secara bergantian, sepuluh kelompok otot tubuh yang berbeda. Tekniknya adalah dengan memberikan ketegangan (sesuai kemampuan individu) kepada otot selama sekitar 10 detik dan kemudian merilekskannya. Setelah itu individu merasakan perasaan rileks dan santai selama 15-20 detik dan rasakan perubahan kondisi tegang dan rileks (Jacobson, 1938). Jika sudah berada dalam kondisi yang nyaman, lakukan latihan sebagai berikut:

Penelitian ini akan melakukan pemberian latihan *Progressive Muscle Relaxation* dengan menggunakan modifikasi oleh Davis (1995) pada 10 kelompok otot utama yang meliputi (1) kelompok otot pergelangan tangan, (2) kelompok otot lengan bawah, (3) kelompok otot siku dan lengan atas, (4) kelompok otot bahu, (5) kelompok otot kepala dan leher, (6) kelompok otot wajah, (7) kelompok otot punggung, (8) kelompok otot dada, (9) kelompok otot perut, (10) kelompok otot kaki dan paha.

Latihan *Progressive Muscle Relaxation* akan dilakukan kepada kelompok intervensi dengan latihan panduan secara langsung saat melakukan kemoterapi dan latihan mandiri di rumah dengan melihat

buku panduan dan video dalam durasi waktu \pm 15 menit per latihan dan selama 3 minggu. Relaksasi dilakukan secara bertahap dan dipraktikkan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala di topang dengan bantal. Setiap kelompok otot di tegangkan selama 5-7 detik dan di relaksasikan selama 10-20 detik. Prosedur ini diulang paling tidak satu kali. Petunjuk *progressive muscle relaxation* dibagi dalam dua bagian, yaitu bagian pertama dengan mengulang kembali pada saat praktek sehingga lebih mengenali bagian otot tubuh yang paling sering tegang, dan bagian kedua dengan prosedur singkat untuk menegangkan merilekskan beberapa otot secara simultan sehingga relaksasi otot dapat dicapai dalam waktu singkat. Adapun urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Kelompok otot pergelangan tangan
 - a. Rentangkan lengan dan kepalkan kedua telapak tangan anda dengan kencang, sekuat dan semampu yang anda bisa. Rasakan ketegangan pada kedua pergelangan tangan anda selama 5-7 detik.
 - b. Lepaskan kepalan tangan anda dan rasakan tangan anda menjadi lemas dan semua ketegangan pada tangan anda menjadi hilang. Rasakan hal tersebut selama 10-20 detik.

- c. Ulangi lagi gerakan menegangkan dan melemaskan otot tangan anda. Rasakan pergelangan tangan anda menjadi semakin lemas.
2. Kelompok otot lengan bawah
 - a. Tekuklah kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sekuat dan semampu yang anda bisa. Sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari terbuka menghadap ke langit-langit. Rasakan ketegangan pada bagian lengan bawah selama 5-7 detik.
 - b. Lemaskan dan luruskan kembali tangan bagian bawah anda pada posisi yang nyaman. Rasakan lengan bawah dan telapak tangan anda menjadi lemas dan seya ketegangan hilang. Rasakan hal tersebut selama 10-20 detik.
 - c. Ulangi lagi gerakan menegangkan dan melemaskan otot lengan bawah anda, rasakan perbedaan pada saat tegang dan lemas serta rasakan lengan bawah anda menjadi semakin lemas.
3. Kelompok otot siku dan lengan atas
 - a. Genggamlah kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian bawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot

lengan atas terasa kencang dan tegang. Lakukanlah sebisa dan semampu anda. Lakukan selama 5-7 detik.

- b. Luruskan siku dan jari-jari anda, rasakan lengan atas anda menjadi lemas dan ketegangan pada lengan atas sudah hilang. Rasakan hal tersebut 10-20 detik.
 - c. Ulangi lagi gerakan menegangkan otot siku dan lengan atas anda, rasakan perbedaan antara saat tegang dan lemas serta rasakan otot siku dan lengan atas semakin lemas.
4. Kelompok otot bahu
- a. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa menyentuh kedua telinga. Rasakan ketegangan pada bahu selama 5-7 detik.
 - b. Lemaskan bahu anda hingga semua ketegangan pada bahu anda tadi hilang. Rasakan hal tersebut selama 10-20 detik.
 - c. Ulangi gerakan tersebut dan rasakan otot bahu anda semakin lemas.
5. Kelompok otot kepala dan leher
- a. Tekuk leher dan kepala anda ke belakang hingga menekan bantal, rasakan ketegangan pada leher dan kepala bagian belakang. Rasakan ketegangannya selama 5-7 detik

- b. Lemaskan dan luruskan kepala dan leher anda hingga semua ketegangan pada kepala dan leher anda hilang. Lakukan dalam 10-20 detik.
 - c. Ulangi gerakan dan rasakan otot tersebut menjadi sangat lemas
 - d. Tekuk leher dan kepala anda ke depan hingga menyentuh dada, rasakan ketegangan pada leher dan kepala bagian depan selama 5-7 detik.
 - e. Lemaskan dan luruskan kepala dan leher anda hingga semua ketegangan pada kepala dan leher anda hilang, rasakan dalam 10-20 detik.
 - f. Ulangi gerakan dan rasakan otot semakin lemas
6. Kelompok otot wajah
- a. Kerutkan dahi anda ke atas dan rasakan ketegangan pada dahi anda selama 5-7 detik
 - b. Lemaskan dahi anda sehingga ketegangan pada dahi anda akan hilang, rasakan hal ini selama 10-20 detik.
 - c. Ulangi gerakan tersebut dan rasakan dahi anda semakin lemas.
 - d. Tutup mata anda sekuat dan semampu yang anda bisa, rasakan ketegangan pada mata selama 5-7 detik.

- e. Lemaskan mata perlahan-lahan dan hilangkan ketegangannya selama 10-20 detik.
- f. Ulangi gerakan menegangkan mata dan melemaskannya dan rasakan mata semakin lemas.
- g. Katupkan rahang dan gigi anda secara bersamaan sekuat dan semampu yang anda bisa, rasakan ketegangannya selama 5-7 detik.
- h. Lemaskan rahang anda dan hilangkan ketegangannya perlahan-lahan dan rasakan dalam 10-20 detik.
- i. Ulangi gerakan tersebut hingga anda merasakan rahang anda semakin lemas.
- j. Monyongkan bibir anda ke depan sekuat dan semampu yang anda bisa, rasakan ketegangan selama 5-7 detik.
- k. Lemaskan bibir dan hilangkan ketegangan pada bibir selama 10-20 detik.
- l. Ulangi gerakan dan rasakan bibir semakin lemas.
- m. Monyongkan bibir anda ke depan sekuat dan semampu yang anda bisa, rasakan ketegangan selama 5-7 detik.
- n. Lemaskan bibir dan hilangkan ketegangan pada bibir selama 10-20 detik.
- o. Ulangi gerakan dan rasakan bibir semakin lemas.

7. Kelompok otot punggung

- a. Jika anda dalam posisi tidur, maka bangunlah dan jadikan posisi anda duduk di tempat tidur. Lengkungkan punggung dan busungkan dada sekuat dan semampu yang anda bisa, rasakan ketegangan pada punggung selama 5-7 detik.
- b. Lemaskan punggung anda sehingga ketegangannya hilang dan rasakan meleemasnya punggung 10-20 detik.
- c. Ulangi gerakan dan rasakan lemasnya punggung anda.

8. Kelompok otot dada

- a. Tarik nafas dalam dan tahan semampu anda. Rasakan ketegangan pada dada selama 5-7 detik.
- b. Lemaskan otot dada sambil mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan rasakan hilangnya ketegangan pada dada dalam 10-20 detik.
- c. Ulangi gerakan kembali dan rasakan dada semakin lemas.

9. Kelompok otot perut

- a. Tarik perut ke bagian dalam dan bernafaslah secara perlahan – lahan rasakan ketegangan pada perut selama 5 – 7 detik.
- b. Lemaskan otot perut, dan hilang kan ketegangan serta rasakan meleemasnya otot perut dalam 10 – 20 detik

- c. Ulangi gerakan perut dan rasakan otot perut yang semakin lemas
10. Kelompok otot kaki dan paha
- a. Tekuk telapak kaki ke arah atas, tekuk sebisa mungkin, dan rasakan ketegangan selama 5 – 7 detik
 - b. Lemaskan otot – otot kaki dan paha, hilangkan ketegangannya dan rasakan selama 10 – 20 detik
 - c. Ulangi gerakan dan rasakan kaki dan paha semakin lemas
 - d. Tekuk telapak kaki ke arah bawah, sehingga otot betis menjadi tegang, rasakan ketegangannya perlahan – lahan dan rasakan otot tersebut lemas selama 10 – 20 detik

KUESIONER KECEMASAN

No Responden : (diisi oleh peneliti)

Petunjuk Pengisian :

Isilah dengan memberikan tanda “√” pada bagian kolom jawaban

- ✓ 0 jika tidak ada gejala sama sekali
- ✓ 1 jika hanya 1 gejala yang dirasakan dari gejala yang ada
- ✓ 2 jika setengah dari gejala yang ada
- ✓ 3 jika lebih dari setengah dari gejala yang ada
- ✓ 4 jika semua gejala ada

No	Pernyataan Gejala	Jawaban				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas : Merasa cemas, khawatir hal buruk, mudah marah					
2.	Ketegangan : Pandangan terasa gelap, lesu, tidak bisa istirahat, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah					
3.	Ketakutan : Takut gelap, takut pada orang asing, takut ditinggal sendiri, takut pada binatang besar, takut pada keramaian, takut pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan tidur : Sulit untuk tertidur, terbangun, alam, tidur tidak nyenyak, bangun tidur merasa lesu, banyak mimpi – mimpi buruk					
5.	Gangguan kecerdasan : Sulit untuk berkonsentrasi, daya ingat menurun, daya ingat buruk (pelupa)					
6.	Perasaan tertekan : Hilang semangat, berkurang kesenangan pada hobi, sedih, perasaan berubah – ubah, gangguan					

	dini hari					
7.	Gejala somatik/fisik (otot) : Sakit/nyeri otot, kaku otot, kedutan pada otot, gigi gemeretak, suara tidak stabil					
8.	Gejala somatik/fisik (sensorik) : Telinga berdengung, penglihatan kabur, muka merah/pucat, merasa lemas, perasaan ditusuk di daerah tubuh					
9.	Gejala pada jantung : Denyut nadi cepat, berdebar, nyeri di dada, rasa lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung terhenti sekejap					
10.	Gejala pada pernafasan : Rasa sesak di dada, rasa tercekik, terengah – engah saat bernafas, sesak nafas					
11.	Gejala pada pencernaan : Sulit menelan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh/kembung di perut, mual, muntah, buang air besar lembek, susah buang air besar, berat badan menurun					
12.	Gejala pada sistem perkemihan dan kelamin : Sering buang air kecil, tidak dapat menahan buang air kecil tidak datang bulan, haid berlebihan, haid sedikit, ejakulasi dini, penurunan libido					
13.	Gejala autonom : Mulut kering, muka merah, berkeringatm kepala pusing kepada terasa berat, kepala sakit, sering berdiri bulu kuduk					
14.	Kondisi saat wawancara : Gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kening berkerut, wajah tegang					

	wajah merah, sesak nafas					
--	--------------------------	--	--	--	--	--

Total skor :

Kategori Kecemasan :

- a. Tidak ada kecemasan, jika skor <14
- b. Kecemasan ringan, jika skor $14 - 20$
- c. Kecemasan sedang, jika skor $21 - 27$
- d. Kecemasan berat, jika skor $28 - 41$
- e. Kecemasan sangat berat (panik), jika skor $42 - 56$

LEMBAR ISIAN PELAKSANAAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)

No Responden :

Gerakan PMR

No	Kelompok Otot	Latihan PMR					
		1	2	3	4	5	6
1.	Kelompok otot pergelangan tangan						
	Merentangkan lengan dan mengepalkan kedua telapak tangan						
	Merilekskan nya kembali						
	Mengulangi gerakan						
2.	Kelompok otot lengan bawah						
	Menekuk kedua lengan kebelakang dan regangkan nya						
	Merilekskan nya kembali						
	Mengulangi gerakan						
3.	Kelompok otot siku dan lengan atas						
	Menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian dibawa ke pundak						
	Meluruskan tangan dan rilekskan						
	Mengulangi gerakan						
4.	Kelompok otot bahu						
	Mengangkat kedua bahu setinggi – tingginya						
	Merilekskan bahu kembali						
	Mengulangi gerakan						
5.	Kelompok otot kepala dan leher						
	Menekuk leher dan kepala kebelakang						
	Melemaskan dan meluruskan kepala						
	Mengulangi gerakan						
	Menekuk leher dan kepala ke						

	bagian depan						
	Melemaskan dan meluruskan kepala dan leher						
	Mengulangi gerakan						
6.	Kelompok otot wajah						
	Mengerutkan dahi ke atas						
	Melemaskan dahi						
	Mengulangi gerakan						
	Menutup mata						
	Melemaskan otot mata						
	Mengulangi gerakan						
	Mengatupkan rahang dan gigi secara bersamaan						
	Melemaskan rahang						
	Mengulangi gerakan						
	Monyongkan bobir ke depan						
	Melemaskan bibir						
	Mengulangi gerakan						
7.	Kelompok otot punggung						
	Melengkungkan punggung dan membusungkan dada						
	Melemaskan punggung						
	Mengulangi gerakan						
8.	Kelompok otot dada						
	Menarik nafas dalam						
	Melemaskan otot dada						
	Mengulangi gerakan						
9.	Kelompok otot perut						
	Menarik perut ke bagian dalam dan bernafas secara perlahan						
	Melemaskan otot perut						
	Mengulangi gerakan						
10.	Kelompok otot kaki dan paha						
	Menekuk telapak kaki ke arah atas						
	Melemaskan otot kaki dan paha						
	Mengulangi gerakan						
	Menekuk telapak kaki ke arah bawah						
	Melemaskan otot kaki dan paha						

	Mengulangi gerakan						
--	--------------------	--	--	--	--	--	--

Keterangan : beri tanda “√” pada kolom jika gerakan dilakukan

STANDARD PROCEDURE OPERATIONAL (SPO)
LATIHAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)

Pengertian	Teknik menegangkan otot – otot dan merilekskannya dan membayangkan otot tersebut bebas dari ketegangan dan merasakan perbedaan saat otot tegang dan rileks.
Tujuan	Untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien penderita kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi.
Prosedur	<p>Pada Kelompok Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapa responden dengan ramah dan jelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan 2. Jelaskan prosedur tindakan yang dilakukan 3. Persiapkan alat yang digunakan (Kuesioner dan Video PMR) 4. Persiapkan pasien dengan mengatur posisi duduk atau tidur sesuai kenyamanan pasien 5. Bagi kuesioner kecemasan dan ukur pada tiap – tiap pasien 6. Siapkan video yang akan ditampilkan 7. Lakukan tindakan kepada pasien dari awal gerakan hingga akhir gerakan 8. Tiap peregangan membutuhkan waktu \pm 7 detik, dan relaksasi \pm 10 detik 9. Lakukan hal ini selama 3 minggu selama 2 kali per minggunya 10. Pada minggu terakhir lakukan pengukuran kecemasan kembali. <p>Pada kelompok kontrol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapa responden dengan ramah dan jelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan 2. Jelaskan prosedur tindakan yang dilakukan 3. Mendapatkan Perawatan dari RS yang dilakukan oleh perawat ruangan. <ul style="list-style-type: none"> • Pasien mendapatkan pelayanan dari RS

	<ul style="list-style-type: none">• Mendapatkan tindakan keperawatan dan medis• Mendapatkan informasi tentang penyakit pasien <ol style="list-style-type: none">4. Persiapkan pasien dengan mengatur posisi duduk atau tidur sesuai kenyamanan pasien5. Bagi kuesioner kecemasan dan ukur pada tiap – tiap pasien6. Pada minggu terakhir lakukan pengukuran kecemasan kembali dan kemudian diberikan latihan <i>progressive muscle relaxation</i>.
--	---

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
PENDERITA KANKER SERVIKS YANG SEDANG
MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD Dr.MOEWARDI SURAKARTA**

VINA YOLANDA SARI SIGALINGGING

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2017**

Tujuan Penelitian : Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pada penderita kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi pada kelompok kontrol dan intervensi.

Metode : penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *pretes-posttest control group*. Jumlah responden seluruhnya 32 orang, 16 untuk kelompok intervensi dan 16 untuk kelompok kontrol.

Instrumen :

Salah satu instrumen yang digunakan adalah video yang berdurasi ± 15 menit. Video yang digunakan bertujuan agar gerakan yang dilakukan sama dan tidak berubah – ubah. Video ini dibuat oleh peneliti sendiri. Isi dari video ini adalah informasi mengenai *progressive muscle relaxation* (PMR), cara melakukan, waktu yang diperlukan, dan gerakan dari PMR itu sendiri. Video ini telah mendapatkan pengakuan (*expert judgment*). Point yang telah dicermati dalam video ini adalah:

gerakan, waktu yang diperlukan dalam tiap kelompok gerakan (ketegangan dan relaksasi), durasi, keterangan/informasi dalam video. Video ini telah dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

Telah dicermati dan dikoreksi oleh:

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