

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., & Budiastutik, I. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Purbalingga: Yayasan Kita Menulis.
- Aini, N., & Basuni, H. L. (2025). Efektivitas Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dusun Kebun Ayu. *Jurnal Kesehatan Nusantara Indonesia*, 2(1), 159–167.
- Anggreni, D. D. (2022). *Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit.
- Asmaningrum, N., Wijaya, D., Ardiana, A., & Purwandari, R. (2023). *Buku Ajar Manajemen Keperawatan*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Atika, A., Metasari, D., & Marlianto, N. (2022). Aplikasi Teori Keperawatan Orem pada Pasien Gout Arthritis yang Diberikan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri di Wilayah Kerja Puskesmas Taba Atas Kabupaten Lebong Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika (JIHAD)*, 5(2), 1–9. Retrieved from <https://ojs.stikesamanah-mks.ac.id/index.php/jihad/article/view/30/30>
- Atmanegara, S. P. W., Suhita, B. M., Nurdina, Suprpto, S. I., & Nurwijayanti. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi* (Vol. 6). Kediri: Strada Press.
- Bakti, A. S., Hutagalung, R., Irawan, D., Amanupunno, N. A., Jamni, T., & Fatma, E. P. L. (2024). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri Keperawatan*. Cilacap: Media Pustaka Indo.
- Chen, Y., Ji, H., Shen, Y., & Liu, D. (2024). Chronic disease and multimorbidity in the Chinese older adults' population and their impact on daily living ability: a cross-sectional study of the Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey (CLHLS). *Archives of Public Health*, 82(1), 17–26. <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01243-2>
- Dharmesti, I. D. A. A., Mayun, I. G. N., & Novianti, I. S. W. (2025). Perbedaan efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* dengan *Slow Deep Breathing Exercise* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 36–45.
- Duarsa, A. B. S., Arjita, I. P. D., Ma'ruf, F., Mardiah, A., Hanafi, F., Budiarto, J., & Utami, S. (2021). *Buku Ajar Penelitian Kesehatan*. Mataram: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.
- Elfira, E., Nurbaiti, N., & Tumanggor, R. D. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation on The Functional Status of The Elderly in The Integrated Services

- Unit of The Elderly Binjai. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 7(2), 126–130. <https://doi.org/10.35842/jkry.v7i2.531>
- Erdian, F. N., & Bakara, D. M. (2025). *Asuhan Keperawatan Gout Arthritis*. Jakarta: Bukuloka Literasi Bangsa.
- Farida, N., Bakar, A., & Pratiwi, I. N. (2025). Effectiveness of *Progressive Muscle Relaxation* on sleep quality: A systematic review. *Dunia Keperawatan*, 13(2), 191–197.
- Faridl, F. Z. A., Leo Yosdimyati Romli, Arif Wijaya, & Tiara Fatma Pratiwi. (2025). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Di Upt Pstw Jombang. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(2), 140–149. <https://doi.org/10.54040/jpk.v15i2.348>
- GBD 2021 Gout Collaborators. (2024). *Global, regional, and national burden of gout, 1990–2020, and projections to 2050: A systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021*. *The Lancet Rheumatology*, 6(8), e507–e517. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(24\)00117-6](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(24)00117-6)
- Hamijoyo, L. (2020). *Buku Saku Reumatologi*. Jakarata: Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Haryati, S., Meri, & Pebriani, E. (2023). Intervensi Edukasi Manajemen Nyeri Pada Pasien Hypertensi Melalui Pendekatan Teori Keperawatan Orem. *Journal Of Midwifery And ...*, 5(1), 40–50.
- Herien, Y. (2024). *Terapi Relaksasi Untuk Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan*. *Eureka Media Aksara, September 2024 Anggota Ikapi Jawa Tengah No. 225/Jte/2021*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Herlina, S., Suratmini, D., Diorarta, R., Samaria, D., Tobing, D. L., & Adyani, S. A. M. (2025). Pemberdayaan Lansia dengan Penyakit Kronis Dalam Mengelola Kecemasan Melalui Relaksasi Otot Progresif di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(11), 5565–5580. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22832>
- IASP. (2020). IASP Announces Revised Definition of Pain. Retrieved 16 February 2026, from <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kurniati, M. F., Khayudi, B. A., & Efendi, Y. (2024). Pengaruh Intervensi Supportive Educative System Berbasis Integrasi Self Care Menurut Dorothea Orem Terhadap Upaya Pencegahan Stroke. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(3), 527–532. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2283>

- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan.
- Munir, M., Kurnia, D., Suhartono, S., Safaah, N., & Utami, A. P. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Natosba, J., Purwanto, S., Jaji, J., & Rizona, F. (2020). Aplikasi *Progressive Muscle Relaxation* sebagai upaya reduksi nyeri dan kecemasan. *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari*, 2(2), 66–75. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol2.iss2.art3>
- Perhimpinan Reumatologi Indonesia. (2024). *Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana Hiperurisemia & Arthritis Gout*. Jakarata: Perhimpinan Reumatologi Indonesia bekerjasama dengan Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia.
- Petrin RHeriani, Elvira, S. D., Lukman, P. L., Almansyur, A. F., Putri, L. A., & Saputra, A. (2021). *Modul Psikoterapi Berbasis Video Untuk Pasien Covid-19 dalam Ruang Perawatan Isolasi*. Jakarata: UI Publishing.
- Puja, N. P. A. O. (2025). Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* pada nyeri dan kecemasan pasien kanker serviks: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. <https://doi.org/10.51933/health.v10i2.2305>
- Punjwani, S., Jani, C., Liu, W., et al. (2024). *Burden of gout among different WHO regions, 1990–2019: Estimates from the Global Burden of Disease Study*. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61616-z>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarata: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Roswati, E., & Fadhilatusholiha, N. (2024). Gout Arthritis. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 10(10), 1–9.
- Santoso, A. P. A., Agustin, C. A., Azzahra, F. B., Efani, H., Coreia, T. A., & Safitri, Z. H. (2022). Konsep Pelayanan Keperawatan Komplementer Alternatif Dengan Pendekatan Teori Dorothea Orem. *Journal of Complementary in Health*, 2(2), 85–87. <https://doi.org/10.36086/jch.v2i2.1497>
- Sega, P. A. S., Indrayani, I. A. S., & Wahyuni, A. A. S. (2023). Depresi yang diinduksi insulin dan nyeri kronis pada pasien neuropati diabetik dengan paraparesis tipe lower motor neuron: sebuah laporan kasus. *Intisari Sains Medis*, 14(2), 540–543. <https://doi.org/10.15562/ism.v14i2.1758>
- Seniwati, Ita, Anugrahwati, R., Silitonga, J. M., Hutagaol, R., & Gunawan, D. (2022). *Buku Ajar Manajemen Keperawatan*. Bandung: Feniks Muda Sejahtera.

- Setiawan, E. (2023). *Penerapan Teori Self Care Orem dalam Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Chronic Kidney Disease*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Sudraja, & Wati, J. (2023). Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi Benson melalui Model Self Care Doretha Orem di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 4(2), 89–100.
- Sugino, L. S., & Santoso, I. (2025). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation for Adults with Non-Specific Neck Pain: A Systematic Review. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 13(2), 334–342. <https://doi.org/10.24843/mifi.000000450>
- Sulistyowati, R. (2021). *Booklet Relaksasi Otot Progresif Sebagai Terapi Pendamping Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi*. Palangkaraya: Poltekes Kemenkes.
- Sutiyono, D., & Mochamat. (2021). *Buku Ajar Manajemen Nyeri*. Semarang: Bagian/KMS Anestesiologi dan Terapi Insentif Universitas Diponogoro dan RSUD Dr. Kariadi.
- World Health Organization. (2024). *Addressing musculoskeletal conditions: An opportunity for health systems globally*. World Health Organization. Available from: World Health Organization (WHO)
- Widyastuti, D., Nurhayati, S., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gout arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 120–127.
- Yulianti, E., & Anggriani Utama, Y. (2025). Efek Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(2), 14–22. Retrieved from <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Yuniarto, A. (2025). *Farmakoterapi Gangguan Tulang dan Sendi (Gout, Osteoarthritis, dan Rheumatoid Arthritis)*. *Journal GEEJ* (Vol. 7). Malang: Literasi Nusantara Abadi.

The logo of Universitas Muhammadiyah Bengkulu is a green shield-shaped emblem with a yellow border. It features a central sunburst with Arabic calligraphy, flanked by two palm branches. The text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is arched across the top, and "BENGKULU" is arched across the bottom. The word "LAMPIRAN" is written in large, bold, black serif capital letters across the center of the logo.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Relaksasi Otot Progresif

 PRPFESI NERS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF <i>(Progressive Muscle Relaxation / PMR)</i>	
PENGERTIAN	No. Dokumen: No. Revisi: Halaman:	Tanggal Terbit: / / Ditetapkan oleh: (Nama & Jabatan)
TUJUAN	Terapi Relaksasi Otot Progresif (<i>Progressive Muscle Relaxation/PMR</i>) adalah suatu teknik relaksasi yang melibatkan serangkaian gerakan menegangkan dan mengendurkan otot-otot secara sistematis dan teratur pada setiap kelompok otot tubuh secara berurutan. Teknik ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson (1929) berdasarkan prinsip bahwa relaksasi fisik akan mengurangi ketegangan mental dan kecemasan.	
KEBIJAKAN	• Mengurangi ketegangan otot dan kecemasan • Menurunkan tekanan darah dan denyut nadi • Meningkatkan kualitas tidur • Mengurangi persepsi nyeri • Meningkatkan rasa nyaman dan kesejahteraan pasien • Membantu pasien mengelola stres secara mandiri	
INDIKASI	Dilakukan oleh perawat terlatih atau mahasiswa keperawatan di bawah supervisi. Dapat dilakukan secara individual maupun kelompok dengan tetap memperhatikan kondisi klinis pasien.	
KONTRAINDIKASI	• Pasien dengan kecemasan (<i>anxiety</i>) • Pasien dengan gangguan tidur (<i>insomnia</i>) • Pasien dengan nyeri kronis • Pasien dengan hipertensi stadium ringan–sedang • Pasien dengan stres • Lansia dengan masalah relaksasi	
PERSIAPAN ALAT	• Ruang yang tenang, tertutup, dengan pencahayaan redup • Kursi atau tempat tidur yang nyaman • Bantal (jika diperlukan) • Musik relaksasi latar (opsional)	

 PRPFESI NERS UNIVESITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (Progressive Muscle Relaxation / PMR)	
	No. Dokumen: No. Revisi: Halaman:	Tanggal Terbit: / / Ditetapkan oleh: (Nama & Jabatan)
	• Lembar observasi/evaluasi • Jam tangan / <i>stopwatch</i>	
PERSIAPAN PASIEN	1. Jelaskan tujuan dan prosedur terapi kepada pasien 2. Pastikan pasien telah memberi persetujuan (<i>informed consent</i>) 3. Anjurkan pasien menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman 4. Minta pasien melepaskan perhiasan, jam tangan, dan kacamata 5. Kaji kondisi fisik dan psikologis pasien sebelum terapi 6. Ukur tanda-tanda vital sebelum prosedur	
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. FASE ORIENTASI (± 5 menit) 1. Ucapkan salam dan perkenalkan diri 2. Identifikasi pasien (nama dan tanggal lahir) 3. Jelaskan tujuan, manfaat, dan langkah-langkah terapi 4. Kontrak waktu (20–30 menit) 5. Tanyakan kesiapan dan kesediaan pasien B. FASE KERJA (± 20–25 menit) 6. Posisikan pasien duduk bersandar atau berbaring terlentang dengan nyaman 7. Instruksikan pasien untuk menutup mata dan menarik napas dalam 3× 8. Lakukan tegangan dan relaksasi pada kelompok otot berikut secara berurutan: ○ Tangan kanan: kepalkan selama 5–7 detik, rilekskan 20–30 detik ○ Tangan kiri: kepalkan selama 5–7 detik, rilekskan 20–30 detik ○ Biceps kanan: tekuk lengan, tegangkan 5–7 detik, rilekskan ○ Biceps kiri: tekuk lengan, tegangkan 5–7 detik, rilekskan ○ Otot dahi: angkat alis setinggi mungkin 5–7 detik, rilekskan ○ Otot mata & hidung: tutup mata rapat & kerutkan hidung, rilekskan ○ Otot rahang: gigit gigi, tegangkan otot rahang, rilekskan	



PRPFESI NERS
UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
BENGKULU

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

(Progressive Muscle Relaxation / PMR)

	No. Dokumen: No. Revisi: Halaman:	Tanggal Terbit: / / Ditetapkan oleh: (Nama & Jabatan)
	○ Otot leher & tengkuk: dorong kepala ke belakang, rilekskan ○ Otot bahu: angkat kedua bahu setinggi mungkin, rilekskan ○ Otot dada: tarik napas dalam, tahan, hembuskan perlahan ○ Otot perut: kencangkan perut, tahan 5–7 detik, rilekskan ○ Otot paha: tegangkan dengan meluruskan kaki, rilekskan ○ Otot betis: tarik ujung jari kaki ke atas, rilekskan ○ Otot kaki: tekuk telapak kaki ke bawah, tahan, rilekskan 9. Selama tegangan: instruksikan pasien untuk fokus pada sensasi tegang 10. Selama relaksasi: instruksikan pasien merasakan perbedaan antara tegang dan rileks 11. Akhiri dengan napas dalam 3×; instruksikan buka mata secara perlahan C. FASE TERMINASI (± 5 menit) 12. Tanyakan perasaan pasien setelah terapi 13. Evaluasi respons: tanda vital, skala nyeri, tingkat kecemasan 14. Berikan <i>reinforcement</i> positif 15. Jelaskan bahwa terapi dapat dilakukan secara mandiri 1–2× sehari 16. Kontrak pertemuan berikutnya jika diperlukan 17. Berpamitan dan ucapkan salam	
EVALUASI	• Tanda-tanda vital sebelum dan sesudah terapi (TD, nadi, RR, SpO₂) • Skala kecemasan (HARS atau VAS Kecemasan) • Skala nyeri (NRS / VAS) • Kualitas tidur (PSQI) bila relevan • Respons verbal pasien terhadap terapi • Kemampuan pasien melakukan latihan secara mandiri	
DOKUMENTASI	• Tanggal dan waktu pelaksanaan terapi • Nama pelaksana (perawat/mahasiswa) • Kondisi pasien sebelum dan sesudah terapi • Respons pasien selama dan setelah prosedur • Tanda tangan pelaksana dan paraf supervisor	

 PRPFESI NERS UNIVESITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (Progressive Muscle Relaxation / PMR)	
	No. Dokumen: No. Revisi: Halaman:	Tanggal Terbit: / / Ditetapkan oleh: (Nama & Jabatan)
	• Rencana tindak lanjut	
REFERENSI	• Jacobson, E. (1938). <i>Progressive Relaxation</i>. University of Chicago Press. • Potter, P.A. & Perry, A.G. (2021). <i>Fundamentals of Nursing</i>. Elsevier. • PPNI. (2018). <i>Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)</i>. Jakarta: DPP PPNI. • PPNI. (2018). <i>Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)</i>. Jakarta: DPP PPNI.	



Lampiran 2. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Pasien Pasien :

Jenis Kelamin :

telah mendapatkan penjelasan dari peneliti mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian yang berjudul **“Analisis Manajemen Nyeri dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Melalui *Supportive-Educative System Doretha Orem* pada Lansia Penderita *Gout Arthritis* di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.”**

Saya memahami bahwa bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela, dan saya dapat menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa memengaruhi pelayanan kesehatan yang diterima. Semua data akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

Bengkulu, Mei 2026
Pasien

(.....)

Lampiran 3. Skala Nyeri

LEMBAR PENGKAJIAN NYERI*Numeric Rating Scale (NRS)*

SKALA NYERI NUMERIK (0–10)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tidak Nyeri (0)			Nyeri Ringan–Sedang (1–6)				Nyeri Berat–Tidak Tertahankan (7–10)			

① Petunjuk: Tunjukkan angka yang paling menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan saat ini.
 (0 = tidak nyeri sama sekali | 10 = nyeri paling hebat yang tidak tertahankan)

DATA IDENTITAS PASIEN			
Nama Pasien	:	No. Rekam Medis	:
Tanggal Lahir / Umur	: / thn	Ruangan / Kamar	:
Jenis Kelamin	: L / P (lingkari)	Tanggal Pengkajian	:/...../.....
Diagnosa Medis	:	Jam Pengkajian	: WIB
Nama Perawat	:	Tanda Tangan	:

ASPEK PENGKAJIAN NYERI – Metode PQRSTUV	
P – Provocative / Palliative Faktor pencetus / yang memperberat nyeri Faktor yang memperingan nyeri	Pencetus: Memperingan:
Q – Quality Kualitas nyeri (tumpul / tajam / berdenyut / terbakar / seperti ditusuk / lainnya)	
R – Region / Radiation Lokasi nyeri dan penyebarannya	Lokasi: Menyebar ke:
S – Scale / Severity Skala nyeri saat ini (NRS 0–10) Lingkari angka berikut:	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
T – Timing Waktu / durasi / frekuensi nyeri	Waktu mulai:Durasi: Frekuensi: Terus-menerus / Hilang-timbul / Intermitten (lingkari)
U – Understanding Pemahaman pasien tentang nyeri yang dirasakan	
V – Value Harapan / tujuan pasien terkait penanganan nyeri	

No.	Tanggal	Jam	Skala Nyeri (0–10)	Lokasi	Intervensi yang Diberikan	Evaluasi Skala	TTD Perawat
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

INTERPRETASI SKALA NRS

Skala	Kategori	Tindakan Keperawatan	Keterangan
0	Tidak Nyeri	Tidak diperlukan intervensi	Pasien tidak merasakan nyeri sama sekali
1 – 3	Nyeri Ringan	Farmakologi ringan / non-farmakologi	Nyeri ada tapi tidak mengganggu aktivitas; masih dapat diabaikan
4 – 6	Nyeri Sedang	Analgetik + non-farmakologi (relaksasi, distraksi, kompres)	Nyeri mengganggu aktivitas; membutuhkan perhatian medis
7 – 9	Nyeri Berat	Analgetik kuat segera; posisikan nyaman; hubungi dokter	Nyeri sangat berat; tidak dapat beraktivitas; butuh pertolongan segera
10	Nyeri Tak Tertahankan	Tindakan segera / <i>emergency</i> ; kolaborasi tim medis	Nyeri maksimal; pasien tidak dapat bergerak; butuh penanganan darurat

CATATAN PERAWAT

(Catatan tambahan terkait nyeri, respons intervensi, kondisi pasien, dll.)

Lampiran 4. Lembar Evaluasi (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*)

LEMBAR EVALUASI PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

IDENTITAS PASIEN & PELAKSANA			
Nama Pasien	:	No. Rekam Medis	:
Umur / Jenis Kelamin	: thn / L / P	Ruangan / Kamar	:
Diagnosa Medis / Keperawatan	:	Indikasi Terapi	:
Nama Pelaksana (Terapis)	:	NIM / NIP	:
Tanggal Pelaksanaan	:/...../.....	Sesi ke- / Total Sesi	: /
Waktu Mulai / Selesai	: – WIB	Durasi Aktual	: menit
Nama Supervisor / Pembimbing	:	Paraf Supervisor	:

PENGUKURAN TANDA-TANDA VITAL PRE & POST TERAPI				
Parameter	Satuan	Pre-Terapi (Sebelum)	Post-Terapi (Setelah)	Perubahan (Δ) (Pre – Post)
Tekanan Darah Sistolik	mmHg			
Tekanan Darah Diastolik	mmHg			
Frekuensi Nadi	x/menit			
Frekuensi Pernapasan	x/menit			
Saturasi Oksigen (SpO ₂)	%			
Suhu Tubuh	°C			

PENGUKURAN SKALA PRE & POST TERAPI				
Instrumen / Skala	Skala / Range	Nilai Pre-Terapi	Nilai Post-Terapi	Interpretasi Perubahan
Skala Nyeri (NRS)	0 – 10			
Skala Kecemasan (HARS)	0 – 56			
Skala Relaksasi / Kenyamanan (VAS)	0 – 10			

PENGUKURAN SKALA PRE & POST TERAPI				
Instrumen / Skala	Skala / Range	Nilai Pre-Terapi	Nilai Post-Terapi	Interpretasi Perubahan
Skala Kualitas Tidur (PSQI) — jika relevan	0 – 21			
Kesimpulan Perubahan Klinis	Membaik	Tidak berubah	Memburuk lebih lanjut	Perlu evaluasi

CHECKLIST PELAKSANAAN PROSEDUR PMR

Petunjuk: Beri tanda ✓ pada kolom Ya/Tidak. Skor: Ya = 1, Tidak = 0. Nilai Akhir = (Total Skor / Skor Maksimal) × 100.

No	Aspek yang Dinilai	Ya (1)	Tidak (0)	Keterangan / Catatan
► A. FASE PERSIAPAN				
1	Menyiapkan lingkungan: ruangan tenang, pencahayaan redup, suhu nyaman			
2	Menyiapkan peralatan yang diperlukan (kursi/tempat tidur, bantal, stopwatch)			
3	Mengukur tanda-tanda vital pasien sebelum terapi (pre)			
4	Mengkaji skala nyeri / kecemasan / relaksasi sebelum terapi (pre)			
► B. FASE ORIENTASI				
5	Mengucapkan salam, memperkenalkan diri dengan sopan			
6	Melakukan identifikasi pasien (nama lengkap dan tanggal lahir)			
7	Menjelaskan tujuan dan manfaat terapi relaksasi otot progresif			
8	Menjelaskan langkah-langkah prosedur yang akan dilakukan			
9	Melakukan kontrak waktu dengan pasien (± 20–30 menit)			
10	Memastikan kesiapan dan persetujuan (<i>informed consent</i>) pasien			
► C. FASE KERJA				
11	Memposisikan pasien dengan nyaman (duduk bersandar atau berbaring terlentang)			
12	Menginstruksikan pasien menutup mata dan melakukan napas dalam 3×			
13	Melakukan latihan pada tangan kanan : menegangkan (5–7 detik) dan merilekskan (20–30 detik)			

No	Aspek yang Dinilai	Ya (1)	Tidak (0)	Keterangan / Catatan
14	Melakukan latihan pada tangan kiri : menegangkan (5–7 detik) dan merilekskan (20–30 detik)			
15	Melakukan latihan pada biceps kanan & kiri : menegangkan dan merilekskan			
16	Melakukan latihan pada otot wajah (dahi) : mengangkat alis, menegangkan dan merilekskan			
17	Melakukan latihan pada otot mata & hidung : menutup mata rapat & mengerutkan hidung, merilekskan			
18	Melakukan latihan pada otot rahang : menggigit gigi, menegangkan dan merilekskan			
19	Melakukan latihan pada otot leher & tengkuk : mendorong kepala ke belakang, merilekskan			
20	Melakukan latihan pada otot bahu : mengangkat kedua bahu setinggi mungkin, merilekskan			
21	Melakukan latihan pada otot dada : menarik napas dalam, menahan, dan menghembuskan perlahan			
22	Melakukan latihan pada otot perut : mencangkan perut, menahan, dan merilekskan			
23	Melakukan latihan pada otot paha : meluruskan kaki dan menegangkan, merilekskan			
24	Melakukan latihan pada otot betis : menarik ujung jari kaki ke atas, merilekskan			
25	Melakukan latihan pada otot kaki : menekuk telapak kaki ke bawah, menegangkan, merilekskan			
26	Memberikan instruksi verbal yang jelas, tenang, dan sistematis selama setiap latihan			
27	Menginstruksikan pasien untuk fokus pada sensasi tegang dan rileks di setiap kelompok otot			
28	Mengakhiri sesi dengan napas dalam 3× dan instruksi membuka mata secara perlahan			
► D. FASE TERMINASI				
29	Menanyakan perasaan pasien setelah terapi selesai			

No	Aspek yang Dinilai	Ya (1)	Tidak (0)	Keterangan / Catatan
30	Mengukur tanda-tanda vital dan skala pasien sesudah terapi (post)			
31	Memberikan <i>reinforcement</i> positif atas partisipasi pasien			
32	Menjelaskan cara melakukan latihan secara mandiri di rumah (1–2× sehari)			
33	Melakukan kontrak untuk pertemuan berikutnya (jika diperlukan)			
34	Mendokumentasikan hasil tindakan secara lengkap di rekam keperawatan			
35	Berpamitan dan mengucapkan salam dengan sopan			
TOTAL SKOR (Maks. = 35)				<i>Nilai = (Total Ya / 35) × 100</i>

EVALUASI RESPONS PASIEN		
Aspek Respons		Hasil Observasi / Deskripsi
Respons Verbal Pasien	☐ Positif ☐ Netral ☐ Negatif	
Respons Non-Verbal (ekspresi, postur, pernapasan)	☐ Rileks ☐ Tegang ☐ Mengantuk	
Kooperativitas Selama Terapi	☐ Sangat baik ☐ Cukup ☐ Kurang	
Hambatan / Kendala Selama Terapi	☐ Ada ☐ Tidak ada	
Efek Samping yang Muncul	☐ Tidak ada ☐ Ada (sebutkan)	

EVALUASI KEMAMPUAN KEMANDIRIAN PASIEN					
No.	Kemampuan yang Dievaluasi	Mampu Mandiri	Mampu Dg Bantuan	Belum Mampu	Keterangan
1	Pasien dapat menjelaskan kembali tujuan terapi				
2	Pasien memahami urutan kelompok otot yang dilatih				

EVALUASI KEMAMPUAN KEMANDIRIAN PASIEN					
No.	Kemampuan yang Dievaluasi	Mampu Mandiri	Mampu Dg Bantuan	Belum Mampu	Keterangan
3	Pasien dapat mendemonstrasikan teknik menegangkan otot dengan benar				
4	Pasien dapat mendemonstrasikan teknik merilekskan otot dengan benar				
5	Pasien dapat melakukan napas dalam dengan benar selama terapi				
6	Pasien bersedia dan mampu berlatih secara mandiri di rumah				
7	Pasien dapat menyebutkan waktu yang tepat untuk berlatih secara mandiri				

PENILAIAN AKHIR PELAKSANAAN

AN AKHIR PELAKSANAAN

Total Skor Checklist (Ya)

/ 35

Nilai Akhir = (Skor / 35) × 100

Predikat

A B C D E

Konversi Nilai:

85 – 100 : Sangat Baik (A)

70 – 84 : Baik (B)

55 – 69 : Cukup (C)

40 – 54 : Kurang (D)

< 40 : Sangat Kurang (E)

KESIMPULAN & REKOMENDASI TINDAK LANJUT

Kesimpulan:

.....

Rekomendasi:

.....

DOKUMENTASI

Hari Pertama

Pasien 1



Pasien 2



Pasien 3



Mengepalkan Tangan Kanan dan Kiri



Tekuk tangan tegangkan 5-7 detik dan rilekskan 20-30 detik



Gerakan Otot Rahang, Bahu, dada dan Perut



Otot Mata dan Hidung



Otot Leher dan Tengkuk



Otot Betis dan Kaki

Hari Kedua

Pasien 1



Pasien 2



Pasien 3



Mengepalkan Tangan Kanan dan Kiri



Tekuk tangan tegangkan 5-7 detik dan rilekskan 20-30 detik



Gerakan Otot Rahang, Bahu, dada dan Perut



Otot Mata dan Hidung



Otot Leher dan Tengkok



Otot Betis dan Kaki

Hari Ketiga

Pasien 1



Pasien 2



Pasien 3



Mengepalkan Tangan Kanan dan Kiri



Tekuk tangan tegangkan 5-7 detik dan rilekskan 20-30 detik



Gerakan Otot Rahang, Bahu, dada dan Perut



Otot Mata dan Hidung



Otot Leher dan Tengkok



Otot Betis dan Kaki