

LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK

Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran rileks dan tenang.
Tujuan	1. Meredakan nyeri dan memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stres khususnya ringan dan sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan
Kebijakan	Bahwa semua pasien yang mengalami nyeri, perasaan tidak nyaman dan tekanan darah tinggi dapat melakukan Terapi Relaksasi Autogenik.
Prosedur	1. Persiapan a. Klien Memberitahukan penerapan relaksasi, tujuan dan manfaat lalu atur posisi duduk atau berbaring. b. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan, apabila klien nyaman menggunakan bantal maka gunakan bantal, apabila tidak maka tidak menggunakan bantal. c. Lingkungan Atur lingkungan yang nyaman dan tenang tanpa kebisingan. 2. Langkah prosedurnya adalah sebagai berikut: a. Persiapkan diri dengan posisi duduk atau berbaring se nyaman mungkin sehingga dapat merasa tenang nyaman dan rileks b. Atur pernapasan menjadi lebih pelan dan dalam lalu berkata dalam hati “mata saya terasa berat dan rileks” sambil memejamkan mata c. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “saya merasa damai dan tenang” d. Ulangi tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “dahi dan kepala saya terasa dingin”

	e. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat dan kendur lalu berkata dalam hati “lengan saya berat dan rileks” f. Fokuskan perhatian pada bahu dan punggung lalu berkata dalam hati “bahu dan punggung saya terasa berat dan rileks” g. Fokuskan perhatian pada detak jantung lalu berkata dalam hati “detak jantung saya berdenyut dengan teratur dan saya merasa damai dan tenang” h. Fokuskan perhatian pada pernapasan lalu berkata dalam hati “napas saya teratur, kuat dan dalam, saya merasa damai dan tenang” i. Fokuskan pada kedua kaki dan berkata dalam hati “kaki saya terasa berat dan rileks” j. Mengakhiri relaksasi tarik napas yang kuat lalu buang perlahan dan perlahan membuka mata. 3. Terminasi a. Evaluasi subjektif dan objektif keluhan pasien b. Anjurkan melakukan teknik autogenik 2x dalam sehari pagi dan malam
--	--

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Terapi Musik Klasik Mozart

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

TERAPI MUSIK KLASIK MOZART

Pengertian	Terapi musik klasik mozart adalah terapi menggunakan musik digunakan sebagai salah satu teknik untuk penyembuhan suatu penyakit dengan menggunakan bunyi atau irama tertentu.
Tujuan	Untuk meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosi, kognitif, maupun sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia, meningkatkan energi tubuh, menyebabkan tubuh bereaksi, meningkatkan detak jantung dan tekanan darah.
Kebijakan	Bahwa semua pasien yang mengalami nyeri, perasaan tidak nyaman dan tekanan darah tinggi dapat melakukan Terapi Musik Klasik Mozart.
Prosedur	1. Persiapan a. Salam terapeutik b. Memberikan penjelasan prosedur terapi musik c. Memberikan kesempatan bertanya kepada klien d. Kontrak waktu lamanya pemberian terapi musik 2. Langkah prosedur a. Atur posisi klien senyaman mungkin b. Menyiapkan perlengkapan terapi, seperti speaker c. Nyalakan MP3 dengan volume sedang d. Mainkan musik sesuai dengan waktu yang telah disepakati, yaitu 15 menit. e. Biarkan musik dimainkan selama 15 menit. f. Setelah 15 menit, akhiri intervensi terapi musik g. Observasi keadaan dan keluhan nyeri kepala pasien 3. Terminasi a. Menjelaskan bahwa prosedur telah selesai b. Evaluasi keadaan dan keluhan nyeri kepala pasien

Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Kasus



POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA
The True Vocational Campus

Tegal, 23 April 2025

Nomor : 007.03/KBD.PHB/IV/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin Penelitian

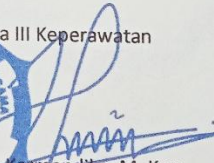
Kepada Yth :
Ka. Dinas Kesehatan Kota Tegal
Di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan dilaksanakan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di program Studi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal, dengan ini kami mengajukan permohonan pengambilan data untuk mahasiswa kami yaitu :

NAMA : Dita Ayunda Putri Berliana
NIM : 22130020
SEMESTER : VI (ENAM)
JUDUL : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN TERAPI MUSIK KLASIK PADA PASIEN NYERI KEPALA AKIBAT HIPERTENSI.
DATA YANG DIAMBIL : DATA IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN TERAPI MUSIK KLASIK DALAM PENANGANAN NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI

Demikian surat permohonan ini kami ajukan, mohon kiranya dapat dibantu bagi mahasiswa yang bersangkutan dalam melaksanakan kegiatan ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ka.Prodi Diploma III Keperawatan


Ns. Ardi Henda Karmandika, M. Kep
NIPY. 09.020.452

Tembusan:

1. Ka. Puskesmas Tegal Timur
2. Mahasiswa
3. Arsip



PEMERINTAH KOTA TEGAL
DINAS KESEHATAN

Jl. Proklamasi No. 16 Tegal 52111 Telp./ Fax. (0283)353351
Email : dinkeskotategal@yahoo.co.id / dinkeskotategal@depkes.go.id

Tegal, 24 April 2025

Nomor : 400.14.5-4/ 290
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Yth. Ka.Prodi Diploma III Keperawatan

di

Tempat

Menindaklanjuti surat dari Politeknik Harapan Bersama Prodi D III Keperawatan
Politeknik Harapan Bersama Nomor 007.03/KBD.PHB/IV/2025 Tanggal 23/04/2025 Perihal
Permohonan Ijin Penelitian atas nama ;

Nama : Dita Ayunda Putri Berliana
NIM : 22130020
Program Studi : D III Keperawatan
Judul : Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Musik Klasik
Pada Pasien Nyeri Kepala Akibat Hipertensi

Pada dasarnya kami memberikan ijin selama masih dalam koridor keilmuan dan
sesuai kaidah penelitian yang berlaku.

Demikian untuk menjadi perhatian, disampaikan terima kasih.



KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA TEGAL

M. ZAENAL ABIDIN, S.KM.,MM
Pembina Tk I

NIP. 19680514 198801 1 001

Tembusan :

1. Kepala Puskesmas Tegal Timur
2. Arsip

Lampiran 4 Lembar *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Responden)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) : Ny. N

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 55 Tahun

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci tentang studi kasus dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik pada Pasien Nyeri Kepala Akibat Hipertensi", saya memahami tujuan dan manfaat dari studi kasus ini. Dengan sukarela dan tanpa paksaan, saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini.

Tegal, 5 Mei 2025

Responden



.....

Lampiran 5 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN TERAPI MUSIK KLASIK PADA PASIEN NYERI KEPALA AKIBAT HIPERTENSI

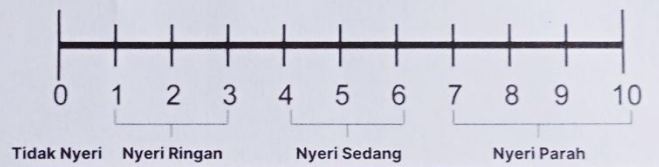
Nama Pasien (Inisial) : Ny. N

Usia : 55 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pengukuran Nyeri : *Numerical Rating Scale* (NRS)

Numerical Rating Scale (NRS)



Hasil Pengukuran Skala Nyeri Menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS):

Hari, Tanggal	Skor Nyeri Sebelum Terapi	Skor Nyeri Setelah Terapi
Selasa, 6 Mei 2025	7	5
Rabu, 7 Mei 2025	5	3
Kamis, 8 Mei 2025	4	2

Lampiran 6 Dokumentasi Tindakan



Lampiran 7 Lembar Bimbingan Tugas Akhir

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

PEMBIMBING 1

Identitas Mahasiswa:

Nama : Dita Ayunda Putri Berliana

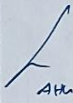
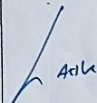
NIM : 22130020

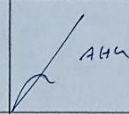
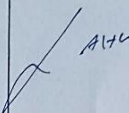
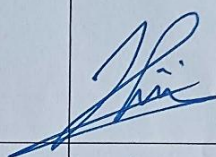
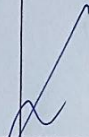
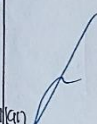
Judul TA : Asuhan Keperawatan pada Pasien Nyeri Kepala Akibat Hipertensi dengan Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik

Identitas Pembimbing 1:

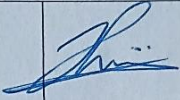
Nama : Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep.

NIDN : 0615029303

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 1
17 Desember 2024	- Revisi Judul	
21 Desember 2024	- Revisi penggunaan kalimat parafrase pada paragraf pertama latar belakang. - Lanjutkan pembahasan kualitas hidup dari terapi pada latar belakang.	
22 Desember 2024	- Tambahkan pembahasan dampak sakit kepala pada Hipertensi.	
Kamis, 23 Januari 2025	- Revisi tambahkan pembahasan nyeri kepala lebih lengkap menjadi komplikasi umum Hipertensi, di latar belakang. - Revisi tambahkan paragraf kombinasi kedua terapi menjadi kombinasi yang baik dalam menurunkan nyeri kepala akibat Hipertensi, di latar belakang.	
Kamis, 23 Januari 2025	- Revisi tambahkan pembahasan nyeri kepala di setiap sub bab pembahasan Hipertensi pada bab 2. - Revisi tambahkan mekanisme / patofisiologi Relaksasi autogenik dan Terapi Musik klasik.	

14 April 2025	- Bab 2 : • Menambahkan materi nyeri kepala hipertensi.	 AHN
14 April 2025	- Bab 3 • menambahkan referensi definisi operasional • penggunaan musik jenis mozart yang mana • Revisi Asas TIAM	 AHN
17 April 2025	<i>Aa</i> <i>Proses</i>	
20 Mei 2025	- Bab 4 • mengganti diagnosa ketiga • menyusun poin pembahasan • mengganti provokatif nyeri.	
27 Mei 2025	- Bab 4 • Menambahkan pembahasan tedi di setiap poin bab 4 • menambahkan pembahasan mekanisme di evaluasi • Menambahkan pembahasan Dokumentasi di kesimpulan	 s.h.

Catatan :

2 Juni 2025	Ace Srdeng Hoesri norsu <u>PPT</u> !	

Catatan:

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

PEMBIMBING 2

Identitas Mahasiswa:

Nama : Dita Ayunda Putri Berliana
 NIM : 22130020
 Judul TA : Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik pada Pasien Nyeri Kepala Akibat Hipertensi

Identitas Pembimbing 2:

Nama : Bdn. Seventina Nurul Hidayah, S.Si.T., M. Kes
 NIDN : 1117088601

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 2
Senin, 14 April 2025	- Bab 1 : • Paragraf 1 fokus membahas angka kejadian • Pastikan setiap kata dalam judul dibahas dalam latar belakang	
Senin, 14 April 2025	- Bab 2 : • Materi disesuaikan dengan batas halaman yang tertera dalam buku panduan.	
Senin, 21 April 2025	- Bab 3 • Menyesuaikan urutan penulisan tiap poin di bab 3 dengan buku panduan.	
Selasa, 22 April 2025	- Bab 3 Bab I - III ACC.	
Selasa, 27 Mei 2025	- Bab 4 dan bab 5 • cek ulang data.	

28 Mei 2025	- Bab 4 • menambahkan hasil penelitian di evaluasi.	g
29 Mei 2025	- Bab 1 - 5 • Menapilkan sesuai urutan buku panduan.	g.
2 Juni 2025	Acc Prepar. Ujian → ppt. al.	f.

Catatan:

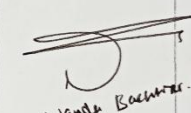
Lampiran 8 Lembar Revisi Ujian Tugas Akhir

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir



LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGALTAHUN
AKADEMIK/.....

Nama Mahasiswa : Dita Ayunda Putri B.
NIM : 22130020
Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tim Riset Dosen/ Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implementasi Terapi relaksasi Autogenik dan Musik
Tanggal Sidang TA : 18 Juni 2025
Ketua / ~~Penguji 1~~ / ~~Penguji 2*~~ : rs. Nanda Bachtiar, M. Kep.

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
1.	Menubah judul penelitian (parafase)	3 Juni 2025	 rs. Nanda Bachtiar, M. Kep.
2.	Cek lagi tujuan penelitian Abstrak	A.C.C	
3.	BAB IV Hasil pengujian ditulis Menggunakan kalimat parafrase		
4.	Tambahkan Asumsi peneliti di pembahasan		

Tegal, 18 Juni 2025

Mahasiswa,


(Dita Ayunda Putri Berliana)
NIM. 22130020

*Coret salah satu

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir



LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGALTAHUN
AKADEMIK/.....

Nama Mahasiswa : Dita Ayunda Putri Berliana
NIM : 22130020
Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tim Riset Dosen /Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implementasi terapi relaksasi: Autogenik & terapi napas
Tanggal Sidang TA : 18 Juni 2025
Ketua/ Penguji 1/ Penguji 2*) : Ns. Candra Andada, M. Kes

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
1.	Perbaiki penulisan citasi	3 Juli 2025	
2.	Perbaiki kriteria inklusi & eksklusi	ACC	
3.	Perbaiki Definisi Operasional		

Tegal, 18 Juni 2025

Mahasiswa,

(Dita Ayunda putri Berliana)

NIM. 22130020

*Coret salah satu

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir



LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGALTAHUN
AKADEMIK 2024/2025

Nama Mahasiswa : Dita Ayunda Putri Berliana
NIM : 22130020
Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tinjauan Riset Dosen / Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implementasi Terapi relaksasi Autogenik dan musik klasik
Tanggal Sidang TA : 16-06-2025
Ketua / Penguji 1/ Penguji 2*) : As. Agus Hendu H. M. H. P.

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
1.	Perbaiki Penulisan hal. lam Pitan dan daftar Pustaka	3 Juli 2025	
2.	Referensi dan ulang ada yang lebih dari 13 tahun lalu.		
3.	gunakan tabel terbuka.		
4.	Perbaiki lokasi sitasi		
5.	lam Pitan dan Pita - music Mozart nya!		

Tegal, 18-06-2025

Mahasiswa,

(Dita Ayunda putri Berliana)
NIM. 22130020

*Coret salah satu

Lampiran 9 Biodata Mahasiswa

BIODATA MAHASISWA



Nama : Dita Ayunda Putri Berliana

NIM : 22130020

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Tegal, 29 Maret 2004

Alamat : Ds. Mangunsaren RT. 01 RW. 02 Kec. Tarub Kab. Tegal

No. Telepon/HP : 081215847261

Email : ditaayunda.29@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

SD : SD Negeri Mangunsaren 01

SMP : SMP Negeri 2 Kramat

SMA : SMA Negeri 1 Kramat

DIPLOMA III : Diploma III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama

Judul Studi Kasus : Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi.