

Lampiran 1

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ita Fitria

NIM : 105070200111037

Jurusan : Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang,

Yang Membuat Pernyataan,

ITA FITRIA
NIM.105070200111037

Lampiran 2

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya adalah Ita Fitria mahasiswa Jurusan Keperawatan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **"Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar"**.
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar.
3. Keuntungan yang Anda peroleh dengan keikutsertaan Anda dalam penelitian ini adalah Anda akan mengetahui tentang terapi relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan tingkat stres
4. Penelitian ini akan selama 6 hari dan dengan durasi kurang lebih 20 menit pada tiap harinya. Dimana dihari pertama peneliti akan mewawancarai anda untuk mengukur tingkat stres (*pre test*), selanjutnya peneliti akan memberikan terapi relaksasi otot progresif selama kurang lebih 20 menit sebanyak 6 sesi (6 hari). Setelah anda mendapatkan terapi relaksasi otot progresif selama 6 sesi, peneliti akan kembali mewawancarai anda untuk mengukur tingkat stres anda kembali (*post test*). Untuk tempat dan waktu penelitian sesuai dengan kesepakatan antara anda dengan peneliti
5. Penelitian ini tidak membahayakan bagi keselamatan dan kesehatan anda
6. Anda berhak menentukan pilihan bersedia atau tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa ada paksaan dari siapapun.
7. Nama dan jati diri Anda akan tetap dirahasiakan.

Peneliti

Ita Fitria
NIM. 105070200111037

Lampiran 3

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN/SUBYEK PENELITIAN

(Informed Consent)

Saya telah mendapat penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar".

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti tentang tingkat stres yang saya alami dan kemudian melakuakn terapi relaksasi otot progresif selama kurang lebih 20 menit selama 6 hari. Saya mengerti bahwa resiko yang akan terjadi dari penelitian ini tidak ada.

Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan, dan kerahasiaan ini akan dijamin. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrumen penelitian dan akan disimpan secara terpisah di tempat terkunci.

Saya mengerti bahwa saya berhak menolak untuk berperan serta dalam penelitian ini atau mengundurkan diri dari penelitian setiap saat tanpa adanya sanksi apapun.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini atau mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani Surat Persetujuan Menjadi Responden/ Subyek Penelitian.

Malang,.....2014

Peneliti,

Responden,

t.t

t.t

(.....)

(.....)

Saksi -1

Saksi -2

t.t

t.t

(.....)

(.....)



Lampiran 4

Kuesioner Tingkat Stres

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak pernah

1 : Kadang kadang

2 : Sering

3 : Selalu

No.	Pertanyaan	0	1	2	3
1.	Saya merasa tenang dalam menghadapi sesuatu				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3.	Saya merasa mudah untuk bersantai				
4.	Saya menemukan diri saya mudah kesal				
5.	Saya tidaksedang merasa cemas				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya menunggu sesuatu)				
7.	Saya merasa saya tidak mudah tersinggung				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9.	Saya merasa saya tidak mudah marah				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				

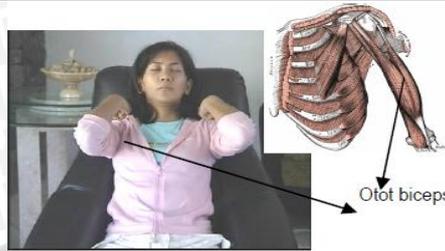
11.	Saya merasa saya lebih sabar dalam menghadapi sesuatu			
12.	Saya sedang merasa gelisah			
13.	Saya dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan			
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah			



Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

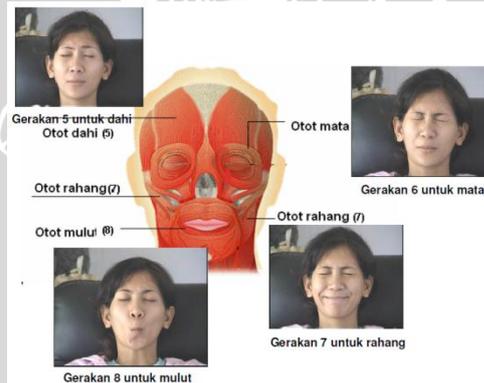
No.	Prosedur
1.	<p>Persiapan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menyiapkan lingkungan yang memungkinkan untuk melakukan kegiatan relaksasi otot progresif - Menjelaskan teknik dasar prosedur yang akan dilakukan dengan cermat agar bisa dimengerti - Meminta responden untuk mempersiapkan diri dan memposisikan badan senyaman mungkin
2.	<p>Proses Relaksasi Otot Progresif:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meminta responden untuk memejamkan mata dengan lembut dan perlahan-lahan. - Meminta responden untuk menarik napas dalam dan menghembuskan napas dengan panjang. - Responden diminta membuat kepala semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. <div data-bbox="683 987 1139 1267" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Responden diminta untuk menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. <div data-bbox="740 1384 1086 1664" style="text-align: center;"> <p>Gerakan 2 untuk tangan bagian belakang</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Responden diminta untuk menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepala kemudian membawa kedua kepala ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang.



- Responden diminta untuk mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga.



- Menggerakkan otot-otot wajah. Mengerutkan dahi dan alis, menutup mata keras-keras, mengatupkan rahang, dan memoncongkan bibir.



- Responden dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga responden dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.



- Responden diminta untuk membawa kepala ke muka, kemudian responden diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.



- Responden diminta untuk mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik,



- Responden diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.



- Responden diminta untuk menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras.



- Responden diminta untuk meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, responden harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali.

	
<p>3.</p>	<p>Terminasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengeksplorasi perasaan responden - Melakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya



Q5	Correlation Coefficient	.148	.203	.254	.234	1.000	.275	.254	.361	.087	.451*	.254	.122	-.104	.577**	.463*
	Sig. (2-tailed)	.533	.391	.280	.321	.	.240	.280	.118	.714	.046	.279	.609	.662	.008	.040
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q6	Correlation Coefficient	.518*	.340	.143	.810**	.275	1.000	.311	.104	.035	.286	.270	.163	-.225	.480*	.626**
	Sig. (2-tailed)	.019	.143	.549	.000	.240	.	.182	.664	.884	.221	.249	.493	.339	.032	.003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q7	Correlation Coefficient	-.012	.078	.233	.264	.254	.311	1.000	.444	.485*	-.005	.274	.330	.118	-.042	.511*
	Sig. (2-tailed)	.961	.745	.322	.260	.280	.182	.	.050	.030	.982	.243	.156	.620	.861	.021
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q8	Correlation Coefficient	.201	.242	.093	.116	.361	.104	.444	1.000	.426	.235	.197	.422	-.261	.234	.528*
	Sig. (2-tailed)	.395	.304	.697	.626	.118	.664	.050	.	.061	.319	.406	.064	.267	.320	.017
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q9	Correlation Coefficient	.147	.258	.252	.198	.087	.035	.485*	.426	1.000	.065	.116	.488*	.064	.220	.509*
	Sig. (2-tailed)	.536	.272	.285	.402	.714	.884	.030	.061	.	.785	.627	.029	.788	.352	.022
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q10	Correlation Coefficient	.495*	.383	.282	.438	.451*	.286	-.005	.235	.065	1.000	.285	.479*	-.389	.354	.557*
	Sig. (2-tailed)	.027	.096	.229	.054	.046	.221	.982	.319	.785	.	.224	.033	.090	.125	.011
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Q11	Correlation Coefficient	.184	.162	.381	.256	.254	.270	.274	.197	.116	.285	1.000	.228	-.154	.351	.581**
	Sig. (2-tailed)	.437	.494	.097	.276	.279	.249	.243	.406	.627	.224	.	.334	.518	.129	.007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q12	Correlation Coefficient	.369	.347	.267	.345	.122	.163	.330	.422	.488*	.479*	.228	1.000	-.332	.247	.589**
	Sig. (2-tailed)	.109	.134	.255	.136	.609	.493	.156	.064	.029	.033	.334	.	.153	.293	.006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q13	Correlation Coefficient	-.687**	-.678**	-.056	-.025	-.104	-.225	.118	-.261	.064	-.389	-.154	-.332	1.000	-.285	-.347
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.815	.916	.662	.339	.620	.267	.788	.090	.518	.153	.	.223	.134
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Q14	Correlation Coefficient	.601**	.394	.330	.465*	.577**	.480*	-.042	.234	.220	.354	.351	.247	-.285	1.000	.625**
	Sig. (2-tailed)	.005	.085	.156	.039	.008	.032	.861	.320	.352	.125	.129	.293	.223	.	.003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
TOTAL	Correlation Coefficient	.662**	.640**	.471*	.633**	.463*	.626**	.511*	.528*	.509*	.557*	.581**	.589**	-.347	.625**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.036	.003	.040	.003	.021	.017	.022	.011	.007	.006	.134	.003	.
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Hasil Uji Reliabilitas Kuisioner Tingkat Stres

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.730	15



Lampiran 7

HASIL UJI STATISTIK

1. Hasil Uji *Wilcoxon* pada Kelompok Perlakuan

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai post test pelakuan - nilai pre test pelakuan	Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	10		

- a. nilai post test pelakuan < nilai pre test pelakuan
- b. nilai post test pelakuan > nilai pre test pelakuan
- c. nilai post test pelakuan = nilai pre test pelakuan

Test Statistics ^b	
	nilai post test pelakuan - nilai pre test pelakuan
Z	-2.887 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

2. Hasil Uji *Wilcoxon* pada Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai posttest kontrol - nilai pretest kontrol	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	1 ^b	1.00	1.00
	Ties	9 ^c		
	Total	10		

- a. nilai posttest kontrol < nilai pretest kontrol
- b. nilai posttest kontrol > nilai pretest kontrol
- c. nilai posttest kontrol = nilai pretest kontrol

Test Statistics^b

	nilai posttest kontrol - nilai pretest kontrol
Z	-1.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

3. Hasil Uji *Mann Whitney*

Ranks

	tanpa PMR dan dengan PMR	N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai pre dan post kontrol	tanpa PMR	10	13.90	139.00
	dengan PMR	9	5.67	51.00
	Total	19		

Test Statistics^b

	nilai pre dan post kontrol
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	51.000
Z	-3.417
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: tanpa PMR dan dengan PMR



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 THE MINISTRY OF EDUCATION AND CULTURE
 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA
 FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF BRAWIJAYA
 KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 Jalan Veteran Malang – 65145
 Telp./ Fax. (62) 341 - 553930

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
 ("ETHICAL CLEARANCE")

No. 042 / EC / KEPK – S1 – PSIK / 01 / 2014

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA, SETELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN, DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN

JUDUL : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar

PENELITI UTAMA : Ita Fitria

UNIT / LEMBAGA : S1 Keperawatan - Fakultas Kedokteran - Universitas Brawijaya Malang

TEMPAT PENELITIAN : Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar

DINYATAKAN LAIK ETIK.

Malang, 22 JAN 2014

An. Ketua,
 Koordinator Divisi I



Prof. Dr. dr. Teguh W. Sardjono, DTM&H, MSc, SpPark
 NIP. 195204101980021001

Catatan :

Keterangan Laik Etik Ini Berlaku 1 (Satu) Tahun Sejak Tanggal Dikeluarkan Pada Akhir Penelitian, Laporan Pelaksanaan Penelitian Harus Diserahkan Kepada KEPK-FKUB Dalam Bentuk Soft Copy. Jika Ada Perubahan Protokol Dan / Atau Perpanjangan Penelitian, Harus Mengajukan Kembali Permohonan Kajian Etik Penelitian (Amandemen Protokol)



FORMULIR ETIK PENELITIAN KESEHATAN

1	<p>Peneliti : Ita Fitria Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Di bawah bimbingan komisi pembimbing:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Ns. Kumboyono, M.Kep, Sp.Kom b. Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep
2.	<p>Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar</p>
3.	<p>Subyek : Lansia yang mengalami stres yang tinggal di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar</p>
4.	<p>Perkiraan waktu Penelitian Desember 2013 - Januari 2014</p>
5.	<p>Ringkasan usulan penelitian yang mencakup objektif/tujuan penelitian, manfaat/relevansi dari hasil penelitian dan alasan/motivasi untuk melakukan penelitian.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan Penelitian <ol style="list-style-type: none"> a. Tujuan Umum Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar b. Tujuan Khusus <ul style="list-style-type: none"> - Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar - Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah terapi pada kelompok kontrol di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar - Menganalisa perbedaan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah di berikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol 2. Manfaat Penelitian <ol style="list-style-type: none"> a. Manfaat Teoritik Sebagai dasar untuk pelaksanaan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. b. Manfaat Praktik <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap

	<p>penurunan tingkat stres pada lansia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membantu mengurangi stres yang dialami lansia sehingga tidak mengganggu dalam kehidupan sehari-hari <p>3. Motivasi Mencari alternatif manajemen lansia yang mengalami stres dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.</p>
6.	<p>Masalah etik (nyatakan pendapat anda tentang masalah etik yang mungkin dihadapi)</p> <p>Apabila subjek penelitian telah diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur penelitian dan yang bersangkutan bersedia menjadi subjek penelitian yang dibuktikan dengan menandatangani <i>informed consent</i>, diharapkan tidak dijumpai masalah etik.</p>
7.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah percobaan pada hewan sudah dilakukan? Bila belum, sebutkan alasan untuk memulai penelitian ini pada manusia</p> <p>Penelitian ini tidak dilakukan pada hewan coba karena terapi relaksasi otot progresif hanya bisa dilakukan pada manusia.</p>
8.	<p>Prosedur penelitian yang dilakukan :</p> <p>Data jumlah lansia yang mengalami stres yang terdapat di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar akan diperoleh melalui kuesioner pengukuran tingkat stres <i>Depression Anxiety Stress Scale 42</i> yang dijadikan sebagai panduan wawancara terstruktur. Selanjutnya peneliti akan mengidentifikasi dan menyeleksi populasi lansia dengan stres, untuk mendapatkan sampel penelitian dengan menggunakan tekni <i>simple random sampling</i>. Sampel yang telah terpilih pada penelitian ini akan diminta kesediaanya menjadi responden, kemudian diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, proses dan prosedur penelitian. Responden berhak menentukan pilihan, apabila responden tersebut setuju dengan prosedur penelitian yang diajukan, selanjutnya responden diminta untuk menandatangani lembar <i>inform consent</i>.</p> <p>Apabila responden telah menandatangani lembar <i>informed consent</i>, kemudian dilakukan pengukuran tingkat stres sebelum terapi (<i>pre test</i>) dengan wawancara terstruktur di hari pertama sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Kemudian peneliti akan memberikan terapi relaksasi otot progresif selama kurang lebih 20 menit. Terapi akan dilakukan sebanyak 6 sesi yang dilakukan secara berturut-turut pada kelompok perlakuan. Selanjutnya setelah 6 sesi terapi selesai, dilakukan pengukuran tingkat stres setelah terapi (<i>posttest</i>). Sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan pengukuran tingkat stres sebelum terapi (<i>pre test</i>) kemudian tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif dan selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat stres setelah terapi (<i>posttest</i>). Setelah pengambilan data selesai, pada kelompok kontrol diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 6 sesi dan setiap sesi selama kurang lebih 20 menit dengan metode yang sama, hal ini dilakukan agar prinsip keadilan (<i>justice</i>) dalam penelitian tetap terjaga.</p>
9.	<p>Bahaya potensial yang langsung atau tidak langsung, segera atau kemudian dan cara-cara untuk mencegah atau mengatasi kejadian (termasuk rasa nyeri dan keluhan lain)</p> <p>Bahaya potensia: tidak ada Pencegahan: tidak ada</p>
10.	<p>Pengalaman terdahulu (sendiri atau orang lain) dan tindakan yang hendak</p>

	<p>diterapkan.</p> <p>Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kustanti dan Widodo (2008) mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap perubahan status mental pada pasien dengan skizofrenia menunjukkan terjadi perubahan status mental dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama satu minggu berturut-turut. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Mashudi (2012) tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2, pada penelitian ini setelah diberikan terapi selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi latihan 2 kali sehari dan durasi masing-masing 15-20 menit dapat berpengaruh terhadap penurunan rata-rata kadar glukosa darah pasien.</p> <p>Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Molassiotis <i>et.al</i> (2001), menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan efek mual muntah dari kemoterapi yang dilakukan pada pasien dengan Ca-Mamae. Dalam penelitian tersebut, terapi relaksasi otot progresif dilakukan dalam 6 sesi, dimana sesi pertama dilakukan 1 jam sebelum prosedur kemoterapi (di rumah sakit) dan 5 sesi berikutnya dilakukan oleh responden dirumah.</p>
11.	<p>Bila penelitian ini menggunakan orang sakit dan dapat memberi manfaat untuk subyek yang bersangkutan, uraikan manfaat itu ?</p> <p>Penelitian ini dilakukan kepada lansia yang mengalami stres. Manfaatnya adalah dapat mengurangi tingkat stres yang dialami lansia tersebut dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif</p>
12.	<p>Bagaimana memilih pasien/sukarelawan sehat</p> <p>Dalam penelitian ini pemilihan subjek penelitian dengan <i>simple random sampling</i> dengan kriteria inklusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran 2. Lansia yang kooperatif 3. Lansia yang mengalami stres 4. Lansia yang bersedia menjadi responden <p>Kriteria eksklusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia yang mengalami demensia 2. Lansia yang tidak mengikuti terapi secara lengkap 3. Lansia yang mengalami cedera muskuloskeletal dan penyakit kardiovaskuler
13.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, jelaskan hubungan antara peneliti dengan subyek yang diteliti</p> <p>Hubungan antara peneliti dan responden adalah hubungan antara terapis dan pasien</p>
14.	<p>Bila penelitian ini menggunakan orang sehat, jelaskan cara pemeriksaan kesehatannya.</p> <p>Tidak ada</p>
15.	<p>Jelaskan cara pencatatan selama penelitian, efek samping dan komplikasi bila ada</p> <p>Untuk menjaga kerahasiaan data responden, baik data identitas maupun data tingkat stres dicatat oleh peneliti pada lembar kuesioner dan dirahasiakan. Selanjutnya dilakukan wawancara terstruktur kepada responden untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberikan terapi (<i>pre test</i>) dan setelah terapi selesai dilakukan selama 6 sesi, selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat stres setelah diberikan terapi (<i>post test</i>), pengukuran ini prosedurnya sama dengan pengukuran awal, yaitu dengan wawancara terstruktur.</p>

	Penelitian ini tidak mempunyai efek samping ataupun komplikasi, karena peneliti hanya meminta responden untuk menjawab pertanyaan dari peneliti.
16.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, jelaskan bagaimana cara memberitahu dan mengajak subyek (lampirkan contoh surat persetujuan subyek) Bila pemberitahuan dan kesediaan subyek bersifat lisan atau bila karena sesuatu hal subyek tidak dapat atau tidak perlu dimintakan persetujuan, berilah alasan yang kuat untuk itu.</p> <p>Informasi tentang tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan penelitian, akan diberikan secara lisan dan tulisan. Jika responden setuju maka akan diberikan lembar kesediaan menjadi subyek penelitian (<i>informed consent</i>) dan meminta untuk menandatangani. Jika responden tidak setuju menjadi responden, peneliti menghargai hal tersebut dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan responden mendengarkan informasi yang diberikan peneliti.</p> <p>Lembar penjelasan untuk mengikuti penelitian ada pada lampiran ke 1 dan Persetujuan menjadi responden pada lampiran ke 2.</p>
17.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah subyek mendapat ganti rugi bila ada efek samping? Berapa banyak?</p> <p>Tidak ada efek samping yang ditimbulkan dari penelitian ini sehingga tidak ada ganti rugi yang diberikan kepada subjek penelitian</p>
18.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah subyek diasuransikan?</p> <p>Tidak diasuransikan.</p>

Peneliti

1. <u>Ita Fitria</u> NIM. 105070200111037	
--	--

Pembimbing :

1. <u>Ns. Kumboyono, S.Kep, M.Kep. Sp.Kom</u> NIP. 19750222 200112 1005	
2. <u>Ns. Lilik Supriati, S.Kep, M.Kep.</u> NIP.19830505 201012 2 006	

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal



SURAT IJIN PENELITIAN


**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL**

Jl. Gayung Kebonsari No. 56 B Telp./Fax. (031) 8290794/8296515

Website : http : // www.dinsosjatim.go.id

SURABAYA 60235

Surabaya, 14.2.2014

 Nomor : 070/ 403 /102.008/2014
 Sifat : Segera
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian

 Kepada
 Yth.Sdr. Dekan Fakultas Kedokteran
 Universitas Brawijaya

Di -

MALANG

Memperhatikan surat Saudara nomor : 1102/UN10.7/AK-TA.PSIK/2014 tanggal 29 Januari 2014, perihal permohonan ijin penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang, maka dengan ini kami memberikan ijin kepada :

Nama : ITA FITRIA
NIM : 105070200111037

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul Pengaruh Terapi Relaksi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Blitar pada bulan Pebruari s/d Maret 2014.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diharapkan kepada mahasiswa yang bersangkutan setelah selesainya pelaksanaan kegiatan dapat memberikan laporan tertulis hasil kegiatan kepada Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur dan UPT tempat penelitian dilakukan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Drs. TAUFIQ RACHMAN, Msi
 Pembina Tk.I
 NIP. 19580525 198502 1 001

 Tembusan :
 Yth. 1. Bpk. Kepala Dinas Sosial Provinsi
 Jawa Timur (sebagai laporan).
 2. Sdr. Kepala UPT PSLU Blitar.