

DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, A., Triyudono, D., Utami, T., Susanti, I., & Atwood, M. (2025). Effect of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on post-spinal pain and anxiety in cesarean section patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*.
- Ratih, O., Feriani, P., Wahyuni, T., & WH, J. (2024). Analisis efektivitas terapi progressive muscle relaxation terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu pasca *Sectio Caesarea* di RSUD Moeis Samarinda. *Health & Medical Sciences Journal*.
- Metwally, H. M. S., Mohamed, A. A. H., & Desoky, M. M. A. (2023). Jacobson's relaxation technique on post cesarean section pain, sleep quality and physical activities. *Alexandria Scientific Nursing Journal*.
- Asmerianty & Deswita. (2023). Manajemen Nyeri Pada Anak dan Dewasa, Jawa Tengah. Eureka Media Aksara.
- Betran, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Souza, J. P., & Zhang, J. (2021). *Trends and projections of caesarean section rates: global and regional estimates. BMJ global health*.
- Betran, AP, Ye, J., Moller, AB, Souza, JP, & Zhang, J. (2021). Tren dan proyeksi tingkat operasi caesar: perkiraan global dan regional. Kesehatan global BMJ.
- Burhan Rialike, Widiyanti Desi, Wahyuni Elly, Nuraini Novia, Sari, A, L. (2025) *Biologic Nurturing Baby Led Feeding* Dan Keberhasilan menyusui Pada Ibu Post Cestio Caesarea. Jaa Tengah : Wawasan Ilmu.
- Burhan, A., Triyudono, D., Utami, T., Susanti, I., & Atwood, M. (2025). Effect of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on post-spinal pain and anxiety in cesarean section patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*.
- Devy, S. R., Indriani, D., Prasetyo, B., Notobroto, H. B., Agus, L., Salim, M. A. C. L., & Deviatin, N. S. (2024). *Determinants of Cesarean Section Decision in Indonesia: A Systematic. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*.
- Farida, N., Bakar, A., & Pratiwi, I. N. (2025). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality: A Systematic Review*. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 13(2).
- Harjono, H., Hamzah, A., Alamsyah, A. Z., & Alamsyah, M. S. (2025). *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*.

- Hartati, Suryani, Hrahap, S. M., Mardhika Amelia. (2023). *Asuhan Keperawatan Post Partum Dengan Komplikasi*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2021). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Idris, D., Kurnia & Napitu A. (2023). *Pengkajian Nyeri Pada Pasien Terpasang Ventilator*. Jawa Tengah. Eurika Media Aksara.
- Jamini, T. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Herniotomi*.
- Jaya, H., Ningsih, R., & Syokumawena, S. (2024). Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post *Section Caesarea* Dengan Nyeri Akut. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 25-30.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khair, S. M., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Saipol Mohd Sukor, M., & Nordin, N. A. (2024). *Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review*. *Psychology Research and Behavior Management*
- Komarijah, K., Norbaiti, N., & Studi, E. (2023). *Analisis hubungan kejadian persalinan Section Caesarea*. Politeknik Negeri Jember. Retrieved from
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2021). *Maternity & Women's Health Care* (12th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Metwally, H. M. S., Mohamed, A. A. H., & Desoky, M. M. A. (2023). Jacobson's relaxation technique on post cesarean section pain, sleep quality and physical activities. *Alexandria Scientific Nursing Journal*.
- Murniati Restu, Wulaningsih Indah. (2025). *Penerapan Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Secti Caesarea*. Yogyakarta: PT Green Pustaka Indonesia.
- Naibaho Melinda Risdiana (2025). *Monograf Manajemen Hipertensi: Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif (Pmr) Sebagai Intervensi NonFarmakologis*. Padang; Get Press Indonesia.

- Neethi Mohan, V., Shirisha, P., Vaidyanathan, G., & Muraleedharan, V. R. (2023). Variasi prevalensi persalinan operasi caesar di India antara 2016 dan 2021– analisis Tamil Nadu dan Chhattisgarh. *Kehamilan dan persalinan BMC*.
- Osayande, I., Ogunyemi, O., Gwacham-Anisiobi, U., et al. (2023). *Prevalence, indications, and complications of caesarean section in health facilities across Nigeria: a systematic review and meta-analysis. Reproductive Health*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Putri, R. M., & Oktavia, D. (2022). *Terapi relaksasi dalam keperawatan*. CV. Media Sains Indonesia.
- Ratih, O., Feriani, P., Wahyuni, T., & WH, J. (2024). Analisis efektivitas terapi progressive muscle relaxation terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu pasca *Sectio Caesarea* di RSUD Moeis Samarinda. *Health & Medical Sciences Journal*.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC
- Sudaryanti, D., Handayani, F., Muniroh, M., & Sulastri, W. (2023). Relaksasi Otot Progresif Pada Penatalaksanaan Nyeri Pasien Pasca Operasi. *Journal of Telenursing (Joting)*.
- Sugito A, Ta'adi & Ramian D. (2023). *Aroma Terapi dan Akupresur pada Sectio Caesare*. Jakarta Selatan. Pustaka Rumah Cinta.
- Widoyono, Aryani Atik, Indriyati, Sutrisno, Suwarni Anik, Putra Alam Fajar, Hetawati Dyah Vitri (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementar Keperawatan: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera*
- World Health Organization (WHO). (2021, June 16). *Caesarean section rates continue to rise amid growing inequalities in access*. World Health Organization.
- Yanti Puspita gede Luh Ni, Mawardika Tina, Diyu Pengruating Ningrat Ayu Ida, Nivianti Rima, Sagitarini Noviana Putu, Agustini Tri Komang Ni, Wulandari Priharyanti, Aniroh Ymi. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Ypgyakarta : PT. Green Pustaka Indonesia
- Yuliasari, A., Hadi, M. S., & Yulastuti, T. (2022). Analisis Spasial Persalinan Dengan *Sectio Caesarea* Di Indonesia Sebagai Upaya Menurunkan Kematian Maternal. *WOMB Midwifery Journal*.

Lampiran

Lampiran 1. Kuesioner

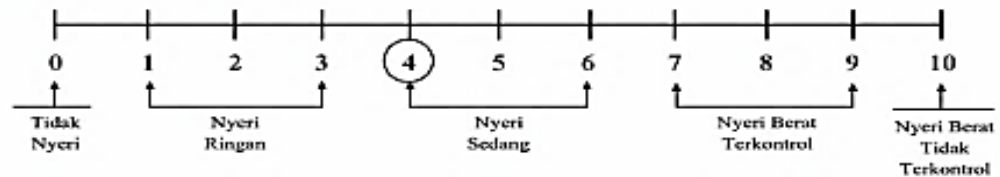
Subjek 1

Nama Inisial : NY N
Umur : 33 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SD
Pekerjaan : IRT
Pendapatan : 500
Alamat : Tigaringga
Hari ke : 1
Tanggal : 22 Januari 2026

Petunjuk singkat untuk responden:

Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan.
Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif



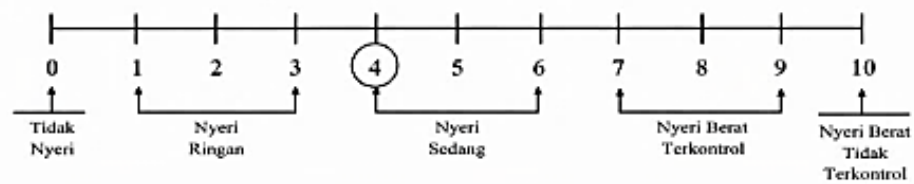
Subjek 2

Nama Inisial : Ny L
Umur : 32 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : IRT
Pendapatan : 1.000.000
Alamat : Juma Sianak
Hari ke : 1
Tanggal : 31 Januari 2026

Petunjuk singkat untuk responden:

Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan. Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif



Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

Subjek 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (Informed Consent)

Kepada Yth. Responden Penelitian
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ribka Valensia Padang
NIM : P07520423026
Pekerjaan : Mahasiswa semester VI (enam) Prodi D III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Post Sectio Sesarea Tahun 2026**". Dengan tujuan studi kasus ini adalah menggambarkan implementasi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah gangguan rasa nyaman ibu pada Pasien post sectio sesarea di RSUD Sidikalang Tahun 2026.

Identitas pribadi sebagai responden studi kasus akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya digunakan untuk studi kasus ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara/i mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia / tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara/i dapat bertanya langsung kepada peneliti. Atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Sidikalang, 22 Januari 2026

Responden



(Nur)

(.....)

Peneliti



(Ribka Valensia Padang)

Subjek 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Kepada Yth. Responden Penelitian
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ribka Valensia Padang
NIM : P07520423026
Pekerjaan : Mahasiswa semester VI (enam) Prodi D III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul **“Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Post Sectio Sesarea Tahun 2026”**. Dengan tujuan studi kasus ini adalah menggambarkan implementasi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah gangguan rasa nyaman ibu pada Pasien post sectio sesarea di RSUD Sidikalang Tahun 2026.

Identitas pribadi sebagai responden studi kasus akan dirahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya digunakan untuk studi kasus ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara/i mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia / tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara/i dapat bertanya langsung kepada peneliti. Atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Sidikalang, 31 Januari 2026

Responden

Lenny Silalahi
(.....)

Peneliti

(Ribka Valensia Padang)

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Sidikalang, 5 Januari 2026

Nomor : DP.04.03/F.XXII.20/19/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth.
Direktur RSUD Sidikalang
di

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya di bidang pendidikan dan penelitian, bersama ini kami mengajukan permohonan izin kepada Bapak/Ibu kiranya dapat memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian mahasiswa kami :

Nama	NIM	Judul Penelitian
Ribka Valencia Padang	P07520423026	Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026

Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir mahasiswa yang dalam pelaksanaannya, mahasiswa yang bersangkutan akan mematuhi seluruh ketentuan, peraturan, serta etika penelitian yang berlaku di instansi Bapak/Ibu.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan izin dan dukungan demi kelancaran pelaksanaan penelitian dimaksud. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan



Jojar Slaban, SST, M.Kes
NIP. 197304162003122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DAIRI
DINAS KESEHATAN
UPT. RSUD SIDIKALANG

Jalan Rumah Sakit Nomor 19-Sidikalang, Dairi, Sumatera Utara 22211
Telepon (0627) 21095, Faksimile. (0627) 21096
Laman rsud.sidikalang@dairi.go.id, pos-el rsud.sidikalang@gmail.com

Sidikalang, 16 Januari 2026

Nomor : 000.9.6.1.77.140 /RSUD-SDK/I/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : **Izin Melaksanakan Penelitian**

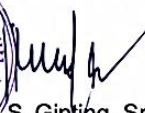
Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan
di -
Tempat.

Menindaklanjuti surat Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan Nomor: DP.04.03/F.XXII.20/19/2026 tanggal 5 Januari 2026 perihal Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa:

No	Nama	NIM	Judul KTI
1	Ribka Valensia Padang	P07520423026	Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026

Maka bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa/i tersebut dapat melaksanakan Penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang dengan mengikuti peraturan yang berlaku.

Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan.

DIREKTUR UPT. RSUD Sidikalang

dr. Marlen S. Ginting, Sp. Anggang
Pembina Tk.I
NIP. 19740622 200502 2 001



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

📍 Jalan Jamin Ginting KM, 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137

☎ (061) 83686833

🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2602/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :

The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ribka Valensia Padang
Principal In Investigator

Nama Institusi : KOMISI ETIK PENELITIAN
KESEHATAN (KEPK) POLITEKNIK
Name of the Institution KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Dengan judul:

Title

"Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Nyaman Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea"

"The Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Pain-Related Discomfort in Post Cesarean Section Patients"

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 05 April 2026 sampai dengan tanggal 06 April 2027.

This declaration of ethics applies during the period April 05, 2026 until April 06, 2027.

April 05, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6. Lembar Observasi

Subjek 1

LEMBAR OBSERVASI NYERI POST SECTIO SESAREA

1. Lembar observasi nyeri secara subjektif

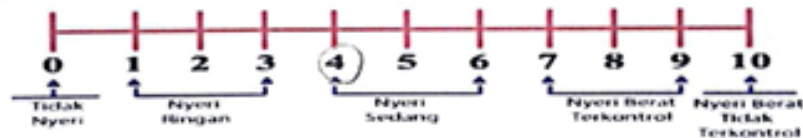
Nama/Inisial : NY N
Umur : 30 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SD
Pekerjaan : Petani
Pendapatan : 500.000
Alamat : Tigalingga
Hari ke : 1 (Pertama)
Tanggal : 22 Januari

Petunjuk singkat untuk responden:

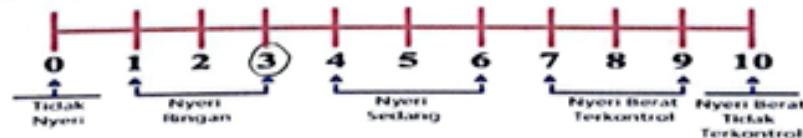
Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan..
Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif

Pre Intervensi



Post Intervensi



2. Lembar observasi nyeri secara objektif

Pada lembar ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Untuk bagian "sebelum" artinya sebelum melakukan latihan ROP; bagian "sesudah" artinya segera setelah latihan ROP (mis. 20–30 menit setelah).

No.	Pernyataan	Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Wajah tampak meringis	✓		✓		✓			
2.	Nyeri terasa meningkat saat bergerak.	✓		✓		✓		✓	
3.	Nyeri terasa meningkat saat batuk								
4.	Tidak dapat berkomunikasi								
5.	Sulit tidur	✓		✓		✓		✓	
6.	Menahan napas saat bergerak	✓							
7.	Peningkatan tekanan darah.								
8.	Peningkatan nadi								
9.	Peningkatan frekuensi napas								
10.	Wajah pucat, keringat dingin								

LEMBAR OBSERVASI NYERI POST SECTIO SESAREA

1. Lembar observasi nyeri secara subjektif

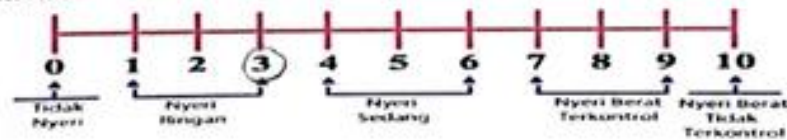
Nama/Inisial : WY N
 Umur : 30 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Pendidikan : SD
 Pekerjaan : Petani
 Pendapatan : 500.000
 Alamat : Tigalingga
 Hari ke : 2 (Kedua)
 Tanggal : 23 Januari 2026

Petunjuk singkat untuk responden:

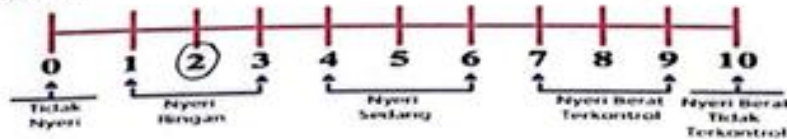
Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan. Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif

Pre Intervensi



Post Intervensi



2. Lembar observasi nyeri secara objektif

Pada lembar ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Untuk bagian “sebelum” artinya sebelum melakukan latihan ROP; bagian “sesudah” artinya segera setelah latihan ROP (mis. 20–30 menit setelah).

No.	Pernyataan	Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Wajah tampak meringis	✓		✓		✓			
2.	Nyeri terasa meningkat saat bergerak.	✓		✓		✓		✓	
3.	Nyeri terasa meningkat saat batuk								
4.	Tidak dapat berkomunikasi								
5.	Sulit tidur	✓							
6.	Menahan napas saat bergerak								
7.	Peningkatan tekanan darah.								
8.	Peningkatan nadi								
9.	Peningkatan frekuensi napas								
10.	Wajah pucat, keringat dingin								

LEMBAR OBSERVASI NYERI POST SECTIO SESAREA

1. Lembar observasi nyeri secara subjektif

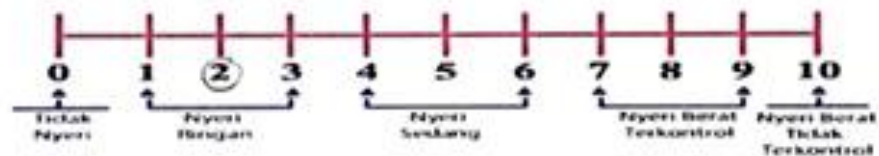
Nama/Inisial : NY N
Umur : 30 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SD
Pekerjaan : Petani
Pendapatan : 500.000
Alamat : Tigalingga
Hari ke : 3 (ketiga)
Tanggal : 24 Januari 2026

Petunjuk singkat untuk responden:

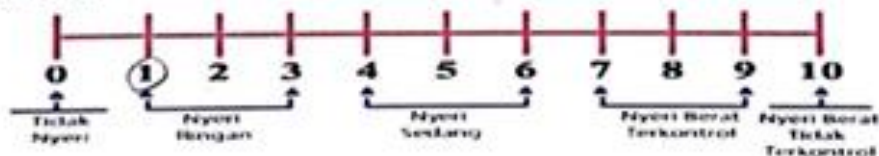
Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan. Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif

Pre Intervensi



Post Intervensi



2. Lembar observasi nyeri secara objektif

Pada lembar ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Untuk bagian "sebelum" artinya sebelum melakukan latihan ROP; bagian "sesudah" artinya segera setelah latihan ROP (mis. 20-30 menit setelah).

No.	Pernyataan	Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Wajah tampak meringis								
2.	Nyeri terasa meningkat saat bergerak	✓		✓		✓		✓	
3.	Nyeri terasa meningkat saat batuk								
4.	Tidak dapat berkomunikasi								
5.	Sulit tidur	✓							
6.	Menahan napas saat bergerak								
7.	Peningkatan tekanan darah								
8.	Peningkatan nadi								
9.	Peningkatan frekuensi napas								
10.	Wajah pucat, keringat dingin								

Subjek 2

LEMBAR OBSERVASI NYERI POST SECTIO SESAREA

1. Lembar observasi nyeri secara subjektif

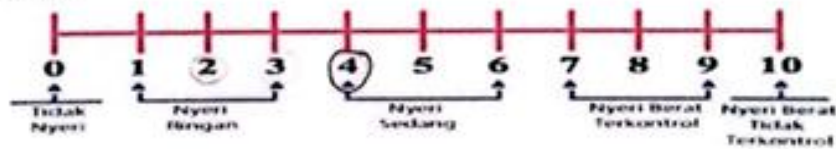
Nama/Inisial : Ny. L
Umur : 32 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : IRT
Pendapatan : 1000.000
Alamat : Liris Girang
Hari ke : 1 (Pertama)
Tanggal : 31 Januari 2026

Petunjuk singkat untuk responden:

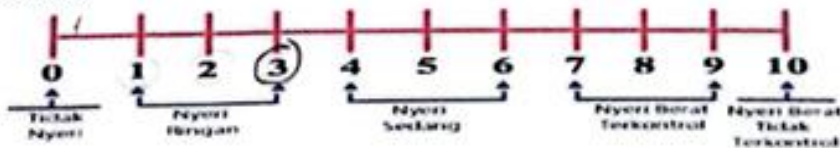
Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan..
Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif

Pre Intervensi



Post Intervensi



2. Lembar observasi nyeri secara objektif

Pada lembar ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Untuk bagian "sebelum" artinya sebelum melakukan latihan ROP; bagian "sesudah" artinya segera setelah latihan ROP (mis. 20-30 menit setelah).

No.	Pernyataan	Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Wajah tampak meringis	✓		✓		✓		✓	
2.	Nyeri terasa meningkat saat bergerak.	✓		✓		✓		✓	
3.	Nyeri terasa meningkat saat batuk								
4.	Tidak dapat berkomunikasi								
5.	Sulit tidur	✓		✓		✓		✓	
6.	Menahan napas saat bergerak	✓				✓			
7.	Peningkatan tekanan darah.								
8.	Peningkatan nadi								
9.	Peningkatan frekuensi napas								
10.	Wajah pucat, keringat dingin								

LEMBAR OBSERVASI NYERI POST SECTIO SESAREA

1. Lembar observasi nyeri secara subjektif

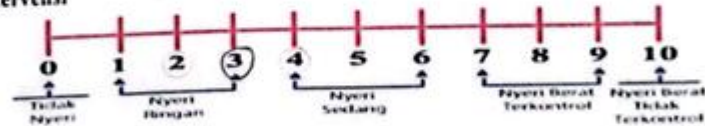
Nama/Inisial : NY. L
 Umur : 32 Tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Pendidikan : SMP
 Pekerjaan : IRT
 Pendapatan : 1000000
 Alamat : Juma Sianak
 Hari ke : 2 (kedua)
 Tanggal : 1 Februari 2026

Petunjuk singkat untuk responden:

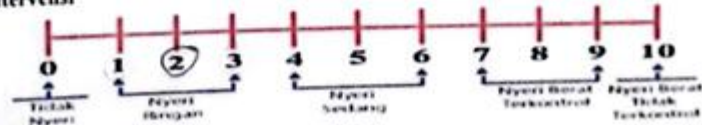
Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan..
 Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif

Pre Intervensi



Post Intervensi



2. Lembar observasi nyeri secara objektif

Pada lembar ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Untuk bagian “sebelum” artinya sebelum melakukan latihan ROP; bagian “sesudah” artinya segera setelah latihan ROP (mis. 20–30 menit setelah).

No.	Pernyataan	Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Wajah tampak meringis	✓		✓		✓			
2.	Nyeri terasa meningkat saat bergerak.	✓		✓		✓		✓	
3.	Nyeri terasa meningkat saat batuk								
4.	Tidak dapat berkomunikasi								
5.	Sulit tidur	✓		✓		✓		✓	
6.	Menahan napas saat bergerak	✓							
7.	Peningkatan tekanan darah.								
8.	Peningkatan nadi								
9.	Peningkatan frekuensi napas								
10.	Wajah pucat, keringat dingin								

LEMBAR OBSERVASI NYERI POST SECTIO SESAREA

1. Lembar observasi nyeri secara subjektif

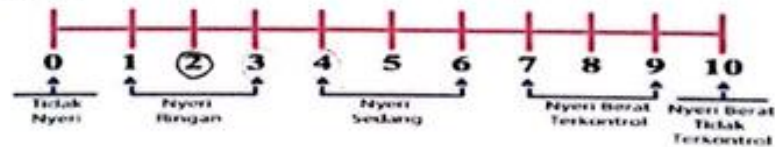
Nama/Inisial : NY L
Umur : 32 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : IRT
Pendapatan : 1000.000
Alamat : Juma Sionak
Hari ke : 3 (Ketiga)
Tanggal : 2 Februari 2026

Petunjuk singkat untuk responden:

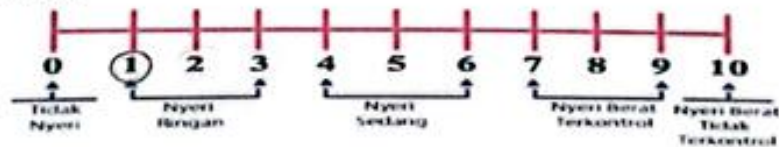
Skala nyeri ini menggunakan angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan..
Silakan lingkari angka yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang Anda rasakan.

1. Lembar pengkajian secara Subjektif

Pre Intervensi



Post Intervensi



2. Lembar observasi nyeri secara objektif

Pada lembar ini terdapat 10 pertanyaan. Baca dan pahami setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Untuk bagian "sebelum" artinya sebelum melakukan latihan ROP; bagian "sesudah" artinya segera setelah latihan ROP (mis. 20–30 menit setelah).

No.	Pernyataan	Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Wajah tampak meringis	✓							
2.	Nyeri terasa meningkat saat bergerak.	✓		✓		✓		✓	
3.	Nyeri terasa meningkat saat batuk								
4.	Tidak dapat berkomunikasi								
5.	Sulit tidur	✓		✓		✓			
6.	Menahan napas saat bergerak								
7.	Peningkatan tekanan darah.								
8.	Peningkatan nadi								
9.	Peningkatan frekuensi napas								
10.	Wajah pucat, keringat dingin								

Lampiran 7. Lembar Bukti Bimbingan

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH**

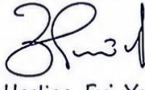
Judul KTI : “Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Nyaman Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026”

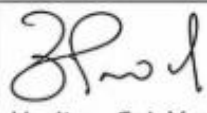
Nama Mahasiswa : Ribka Valensia Padang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520423026

Pembimbing 1 : Risdiana Melinda Naibaho, SST, M.Kes

Pembimbing 2 : Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama/Pendamping
1.	Senin 12 Januari 2026	Bimbingan Judul Proposal dan jurnal-jurnal yang mendukung penelitian	 Ribka Valensia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho
2.	Rabu 14 Januari 2026	Bimbingan Judul Proposal (ACC) dan lanjutan bimbingan Bab I Penulisan latar belakang	 Ribka Valensia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho
3.	Senin 19 Januari 2026	lanjutan bimbingan Bab I menjelaskan rumus masalah, tujuan dan manfaat penelitian	 Ribka Valensia Padang	 Herlina Evi Yanti Manik
4.	Kamis 22 Januari 2026	Bimbingan Bab I (ACC) dan lanjutan bimbingan Bab II pengumpulan teori, konsep dan buku	 Ribka Valensia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho

5.	Jumat 23 Januari 2026	Bimbingan Bab II lanjutan (ACC) dan Bimbingan Bab III metode penelitian, lokasi, dan waktu penelitian	 Ribka Valensia Padang	 →
6.	Senin 26 Januari 2026	Bimbingan Bab III lanjutan metode dan teknik pengumpulan data serta instrumen penelitian yang digunakan	 Ribka Valensia Padang	 →
7.	Rabu 28 Januari 2026	Bab III (ACC) metodologi dan Bab IV isi serta data dalam mendukung penelitian	 Ribka Valensia Padang	
8.	Jumat 30 Januari 2026	Revisi penulisan, saran dan penambahan analisis serta penetapan untuk ujian seminar proposal	 Ribka Valensia Padang	 →

Sidikalang, 2026

Ketua Program Studi D III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Jojo Silaban, SST, M.Kes
NIP. 197304182001122001

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

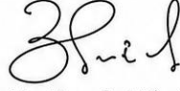
Judul KTI : “Implementasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gangguan Nyaman Nyeri Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* Di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang Tahun 2026”

Nama Mahasiswa : Ribka Valensia Padang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520423026

Pembimbing 1 : Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes

Pembimbing 2 : Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama/Pendamping
1.	Senin 2 Maret 2026	Bimbingan Bab I membuat subtopic latar belakang, saran dan tujuan serta menambah referensi	 Ribka Valensia Padang	 → Risdiana Melinda Naibaho
2.	Selasa 03 Maret 2026	Bimbingan penelitian terdahulu dan saran dan metode penelitian dengan kriteria inklusi	 Ribka Valensia Padang	 Herlina Evi Yanti Manik
3.	Jumat 06 Maret 2026	Bimbingan Bab I (ACC) Bimbingan lanjutan Bab II dan bibliography	 Ribka Valensia Padang	 → Risdiana Melinda Naibaho
4.	Senin 09 Maret 2026	Bimbingan Bab II membuat skala pengukur, saran dan kenyamanan	 Ribka Valensia Padang	 → Risdiana Melinda Naibaho

5.	Kamis 12 Maret 2026	Bimbingan Bab II menyelesaikan hasil dan analisa serta untuk masukan pembahasan.	 Ribka Valensia Padang	 Hertina Evi Yanti Manik	→
6.	Senin 16 Maret 2026	Bimbingan Bab I, II, III, V dan E (ACC) dan mempe- rbaiki saran pemeriksaan	 Ribka Valensia Padang	 Risdiana Melinda Naibaho	→

Sidikalang, 2026

Ketua Program Studi D III Keperawatan Dairi
Kemenkes Poltekkes Medan



Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182001122001

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian





Lampiran 9 Hasil Turnitin

Ribka Padang

IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASI...



Cek Turnitin



Proposal KTI 2025/2026



Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID

trnoid::13564646937

Submission Date

May 9, 2026, 11:42 AM GMT+7

Download Date

May 9, 2026, 11:46 AM GMT+7

File Name

KARYA_TULIS_ILMIAH_KTI_RIBKA.pdf

File Size

1.4 MB

104 Pages

15,604 Words

103,564 Characters



Page 1 of 114 - Cover Page

Submission ID: trnoid::13564646937



Page 2 of 114 - Integrity Overview

Submission ID: trnoid::13564646937

29% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 4 Excluded Sources