

## PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya telah diberitahukan bahwa keperluan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi **“Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Untuk Mencegah Kekambuhan Asma Bronkial di Wilayah Kerja Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat”** yang dilakukan oleh mahasiswi Universitas Esa Unggul yang bernama Berliano Fajar Megawati. Penelitian ini semata-mata bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak akan merugikan bagi responden. Kerahasiaan informasi yang akan diberikan akan dijaga dan data ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya menyadari bahwa saya tidak akan dibebani biaya apapun untuk keperluan penelitian ini. Saya juga menyadari bahwa saya setiap waktu dapat menghentikan keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan apapun. Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan berkenaan dengan tata cara penelitian ini, dan saya menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Jakarta, 20 Mei 2014

Responden

(                    )

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)**

Kepada Yth. Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul

Atas Nama : Berliano Fajar Megawati

NIM : 2013-33-028

Bermaksud akan melaksanakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Untuk Mencegah Kekambuhan Asma Bronkial Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2017”. Adapun segala informasi yang saudara/i berikan akan dijamin kerahasiaannya. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti meminta kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner ini dengan menandatangani kolom dibawah ini.

Atas kesediaan dan kerja samanya peneliti ucapkan terima kasih.

Responden

( )

Peneliti

( Berliano )

**LEMBAR OBSERVASI**  
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF UNTUK**  
**MENGURANGI**  
**STRES PADA PENDERITA ASMA DI BLUD PUSKESMAS**  
**KEBON**  
**JERUK JAKARTA BARAT**  
**TAHUN 2017**

## A. Karakteristik Responden

Umur :  
 Jenis kelamin :  
 Pekerjaan :

## B. Teknik Relaksasi Progresif

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Duduk dengan nyaman, menutup kedua mata, melepaskan asesoris yang digunakan seperti jam tangan, sepatu, sandal, dan kacamata. Memusatkan perhatian pada tangan, jari-jari, lengan kanan lalu taruh tangan dan lengan di pangkuan, jari-jari dibuka lebar. Kemudian, tangan dan lengan dirapatkan pada badan sekeras mungkin, dan ditegangkan		
2.	Memusatkan perhatian pada tangan dan lengan kiri. Jari-jari dibuka lebar-lebar dan rapatkan lengan dan tangan saudara pada badan sekeras mungkin dan tegangkan. Lalu kembali keposisi awal		
3.	Memusatkan perhatian pada kaki kanan, tumit hendaknya ditekankan pada lantai sekeras mungkin. Jari-jari kaki dibuka lebar dan ditarik ke atas. Otot-otot paha ditegangkan. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.		
4.	Memusatkan perhatian pada kaki kiri, tumit hendaknya ditekankan pada lantai sekeras mungkin. Jari-jari kaki dibuka lebar dan ditarik ke atas. Otot-otot paha ditegangkan. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.		
5.	Memusatkan perhatian pada otot-otot dahi : kerutkan otot-otot dahi. Sedangkan alis ditarik ke arah atas. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.		

6.	Memusatkan perhatian pada otot-otot mata. Kita akan menegangkan otot-otot dengan memejamkan mata kuat-kuat dan megarahkan bola mata ke arah atas. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.		
7.	perhatian pada otot-otot rahang, otot-otot lidah, dan otot-otot bibir. Hendaknya gigi atas dan gigi bagian bawah saling ditekan, lidah didorong ke langit-langit dan bibir dikatupkan sekuat mungkin. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.		
8.	Memusatkan kembali perhatian pada otot-otot dada. menegangkan otot-otot dada. Hal ini kita lakukan dengan menarik napas sedalam mungkin. Lalu kembali keposisi awal		
9.	Memusatkan kembali perhatian pada otot-otot dada. menegangkan otot-otot dada. Hal ini kita lakukan dengan menarik napas sedalam mungkin. Lalu kembali keposisi awal		
10.	relaks lebih dalam dengan cara perlahan-lahan menggerak-gerakkan kepala kearah belakang dan ke arah depan sebanyak tiga kali. Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks, lalu kembali keposisi awal		

### C. Frekuensi Kekambuhan Asma

NO	Pertanyaan	Tgl/Skor H1	Tgl/Skor H2	Tgl/Skor H3	Tgl/Skor H4	Tgl/Skor H5	Tgl/Skor H6	Tgl/Skor H7
1	Apakah keadaan pencetus timbulnya serangan asma seperti 1. kemarahan 2. kemarahan dan stres 3. stres							
2	Apakah anda selalu berusaha menghindari penyebab asma							

	<p>1. Tidak</p> <p>2. Ya</p>							
	<p>Apakah anda patuh dengan resep dokter</p> <p>1. Ya</p> <p>2. Tidak</p>							
3	<p>Apakah anda mengkonsumsi makanan yang menjadi pantangan asma anda</p> <p>1. tidak</p> <p>2. Ya</p>							
4	<p>Apakah dalam satu minggu ini anda membutuhkan obat pelega</p> <p>1. Tidak</p> <p>2. Ya</p>							
5	<p>Apakah dalam 1 minggu terakhir ini gejala asma anda meningkat</p> <p>1. Tidak</p> <p>2. Ya</p>							
6	<p>Dalam 1 minggu terakhir ini asma anda kambuh</p> <p>1. satu kali</p> <p>2. dua kali</p> <p>3. lebih dari dua kali</p> <p>4. tiga kali</p> <p>5. lebih dari 3 kali</p>							
7	<p>Apakah anda segera pergi ke</p>							

	<p>dokter ketika asma anda kambuh</p> <p>1. Ya</p> <p>2. Tidak</p>							
8	<p>Apakah anda mengalami gangguan aktivitas harian berhubungan dengan asma yang anda alami?</p> <p>1. Tidak</p> <p>2. Ya</p>							
TOTAL SKOR								

**LEMBAR DAFTAR RESPONDEN**

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENCEGAH  
KEKAMBUHAN ASMA BRONKIAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEC.KEBON JERUK JAKARTA BARAT TAHUN 2017**

No Responden	Nama Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir	Hasil Pengukuran Tingkat Kekambuhan	
						Pre Test	Post Test
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

**INPUT DATA PENELITIAN****PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENCEGAH  
KEKAMBUIHAN ASMA BRONKIAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEC.KEBON JERUK JAKARTA BARAT TAHUN 2017**

No Res	Usia	JK	Pekerjaan	Pendidikan	Pre-Test	Post-Test	Count
1	24	2	1	3	3	1	1
2	37	2	1	3	2	1	1
3	49	2	1	3	2	1	1
4	41	1	2	4	2	1	1
5	21	2	2	3	2	1	1
6	32	2	3	3	2	1	1
7	31	2	1	3	3	1	1
8	53	2	2	2	2	1	1
9	57	1	1	2	2	2	1
10	19	1	2	3	2	1	1
11	61	2	2	1	3	1	1
12	61	2	2	1	2	1	1
13	60	2	3	1	2	1	1
14	35	2	1	3	2	1	1
15	39	2	1	3	3	1	1
16	55	2	1	2	2	1	1
17	26	2	1	3	2	1	1
18	46	1	3	3	2	1	1
19	51	2	1	1	2	1	1
20	22	1	3	3	2	1	1



**INPUT DATA PENELITIAN**

**LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENCEGAH  
KEKAMBUIHAN ASMA BRONKIAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEC.KEBON JERUK JAKARTA BARAT TAHUN 2017**

No Res	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7
1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1
9	1	2	2	2	2	2	2
10	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1

**INPUT DATA PENELITIAN****PENURUNAN FREKUENSI KEKAMBUHAN ASMA BRONKIAL DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEC.KEBON JERUK JAKARTA  
BARAT TAHUN 2017**

No Res	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7
1	3	2	2	2	1	1	1
2	2	2	2	2	1	1	1
3	2	2	2	2	1	1	1
4	2	2	2	2	1	1	1
5	2	2	2	2	1	1	1
6	2	2	2	2	1	1	1
7	3	3	3	2	2	1	1
8	2	2	2	2	1	1	1
9	2	2	2	2	2	2	2
10	2	2	2	2	1	1	1
11	3	3	2	2	1	1	1
12	2	2	2	2	1	1	1
13	2	2	2	2	1	1	1
14	2	2	2	2	1	1	1
15	3	3	2	2	1	1	1
16	2	2	2	2	1	1	1
17	2	2	2	2	1	1	1
18	2	2	2	2	1	1	1
19	2	2	2	2	1	1	1
20	2	2	2	2	1	1	1

### SOP LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF

1. Duduk dengan nyaman, menutup kedua mata, melepaskan asesoris yang digunakan seperti jam tangan, sepatu, sandal, dan kacamata. Memusatkan perhatian pada tangan, jari-jari, lengan kanan lalu taruh tangan dan lengan di pangkuan, jari-jari dibuka lebar. Kemudian, tangan dan lengan dirapatkan pada badan sekeras mungkin, dan ditegangkan.
2. Memusatkan perhatian pada tangan dan lengan kiri. Jari-jari dibuka lebar-lebar dan rapatkan lengan dan tangan saudara pada badan sekeras mungkin dan tegangkan. Lalu kembali keposisi awal.
3. Memusatkan perhatian pada kaki kanan, tumit hendaknya ditekankan pada lantai sekeras mungkin. Jari-jari kaki dibuka lebar dan ditarik ke atas. Otot-otot paha ditegangkan. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.
4. Memusatkan perhatian pada kaki kiri, tumit hendaknya ditekankan pada lantai sekeras mungkin. Jari-jari kaki dibuka lebar dan ditarik ke atas. Otot-otot paha ditegangkan. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.
5. Memusatkan perhatian pada otot-otot dahi : kerutkan otot-otot dahi. Sedangkan alis ditarik ke arah atas. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.
6. Memusatkan perhatian pada otot-otot mata. Kita akan menegangkan otot-otot dengan memejamkan mata kuat-kuat dan megarahkan bola mata ke arah atas. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.
7. Perhatian pada otot-otot rahang, otot-otot lidah, dan otot-otot bibir. Hendaknya gigi atas dan gigi bagian bawah saling ditekan, lidah didorong ke langit-langit dan bibir dikatupkan sekuat mungkin. Kemudian merelaksasikan secara perlahan-lahan.

8. Memusatkan kembali perhatian pada otot-otot dada. menegangkan otot-otot dada. Hal ini kita lakukan dengan menarik napas sedalam mungkin. Lalu kembali keposisi awal
9. Memusatkan kembali perhatian pada otot-otot dada. menegangkan otot-otot dada. Hal ini kita lakukan dengan menarik napas sedalam mungkin. Lalu kembali keposisi awal
10. Relaks lebih dalam dengan cara perlahan-lahan menggerak-gerakkan kepala kearah belakang dan ke arah depan sebanyak tiga kali. Kemudian relaksasikan secara perlahan-lahan dan rasakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks, lalu kembali keposisi awal

**DOKUMENTASI FOTO-FOTO PASIEN SAAT INTERVENSI**  
**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENCEGAH**  
**KEKAMBUIHAN ASMA BRONKIAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS**  
**KEC.KEBON JERUK JAKARTA BARAT TAHUN 2017**





**LAMPIRAN OUTPUT SPSS DATA PENELITIAN  
PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENCEGAH  
KEKAMBUIHAN ASMA BRONKIAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KEC.KEBON JERUK JAKARTA BARAT TAHUN 2017**

**Distribusi Frekuensi Data Demografi**

**Statistics**

		Usia Responden	Jenis Kelamin	Pendidikan Responden	Pekerjaan Responden
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		41,00	1,70	2,50	1,70
Median		40,00	2,00	3,00	1,50
Mode		61	2	3	1
Std. Deviation		14,404	,470	,889	,801
Minimum		19	1	1	1
Maximum		61	2	4	3
Sum		820	34	50	34

**Usia Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25	4	20,0	20,0	20,0
	26-35	4	20,0	20,0	40,0
	36-45	3	15,0	15,0	55,0
	46-55	5	25,0	25,0	80,0
	>56	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Jenis Kelamin Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	30,0	30,0	30,0

2	14	70,0	70,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

#### Pendidikan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	4	20,0	20,0	20,0
2	3	15,0	15,0	35,0
Valid 3	12	60,0	60,0	95,0
4	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

#### Pekerjaan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	10	50,0	50,0	50,0
Valid 2	6	30,0	30,0	80,0
3	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

### Distribusi Frekuensi Variabel Independen

#### Statistics

		Relaksasi progresif	Kekambuhan sebelum	Kekambuhan sesudah
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0

#### Pemberian Latihan Relaksasi Progresif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 dilakukan	19	95,0	95,0	95,0
Valid 2 tidak dilakukan	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



**Kekambuhan Asma Sebelum**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tinggi	4	20,0	20,0	20,0
Valid sedang	16	80,0	80,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

**Kekambuhan Asma Setelah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	2	10,0	10,0	10,0
Valid normal	18	90,0	90,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekambuhanasmasebelum	20	1	3	2,80	,616
Kekambuhanasmasesudah	20	1	2	1,80	,410

**Hasil Uji Normalitas Dengan Shapiro Wilk**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kekambuhanasmasebelum	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%
Kekambuhanasmasesudah	20	100,0%	0	0,0%	20	100,0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Kekambuhanasmasebelum	Mean	1,80	,092
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,61
		Upper Bound	1,99
	5% Trimmed Mean	1,83	
	Median	2,00	
	Variance	,168	
	Std. Deviation	,410	
	Minimum	1	
	Maximum	2	
	Range	1	
	Interquartile Range	0	
	Skewness	-1,624	,512
	Kurtosis	,699	,992
	Mean	2,80	,138
Kekambuhanasmasesudah	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,51
		Upper Bound	3,09
	5% Trimmed Mean	2,89	
	Median	3,00	
	Variance	,379	
	Std. Deviation	,616	
	Minimum	1	
	Maximum	3	
	Range	2	
	Interquartile Range	0	
	Skewness	-2,888	,512
	Kurtosis	7,037	,992

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kekambuhan asma sebelum	,527	20	,000	,495	20	,000
Kekambuhan asma sesudah	,487	20	,000	,351	20	,000

a. Lilliefors Significance Correction

## UJI BIVARIAT

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kekambuhan asma sebelum	2,80	20	,616	,138
	Kekambuhan asma sesudah	1,80	20	,410	,092

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kekambuhan asma sebelum & kekambuhan asma sesudah	20	,667	,001

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Kekambuhan asma sebelum – kekambuhan asma sesudah	-1,000	,459	,103	-1,215	-,785	-9,747	19	,000