

Lampiran 1

Jadwal Penelitian Penerapan Latihan Fisik Terhadap Penurunan Kram Otot Pasien Hemodialisis Di Rs Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang

| No | Kegiatan | Des | Jan | Feb | Mei | Juni |
|----|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | Pengajuan judul | | | | | |
| 2 | Pelaksanaan Penelitian | | | | | |
| 3 | Mengolah Hasil | | | | | |
| 4 | Konsultasi Hasil Penelitian | | | | | |
| 5 | Ujian Sidang Karya Ilmiah | | | | | |
| 6. | Revisi Hasil Sidang Karya Ilmiah | | | | | |

Lampiran 2

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

52

Lampiran 2

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

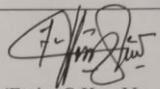
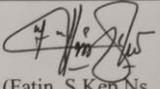
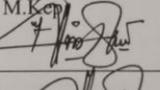
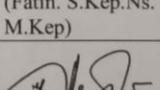
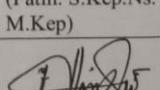
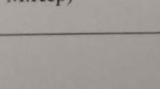
Nama Mahasiswa : Maria Ningsih
Nama Pembimbing : Eni Sumariah, S.Kep, Ns. M.Kes
Judul Proposal : Penerapan Latihan Fisik terhadap Penurunan Kram otot Pasien Hemodialisis Di Rs Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang

| No/Tgl | Catatan Pembimbing/ Hal yang di revisi | Hasil Revisian | Tanda Tangan |
|----------------|--|---|--|
| 1. 10/12/19 | Mengajukan judul “ Latihan fisik dengan komplikasi kram otot” | Mencari Jurnal yang berhubungan dengan Latihan fiisk dsn krom otot |  (Eni S. S.Kep.Ns. M.Kes) |
| 2. 17/12/19 | Mengganti Judul Penelitian yang lebih spesifik dengan masalah. | Acc Judul, Lanjut Bab 1 |  (Eni S. S.Kep.Ns. M.Kes) |
| 3. 08/01/20 | Bab : 1 Menjelaskan Tentang masalah yang terjadi di Unit HD. | Lebih di tonjolkan lagi masalah kram otot |  (Eni S. S.Kep.Ns. M.Kes) |
| 4. 15/01/20 | Bab: 2 dan 3 Merevisi Kerangka Teori | Sudah Revisi dan Acc Penelitian |  (Eni S. S.Kep.Ns. M.Kes) |
| 5. 15/06/20 | Bab 4 : Pembahasan Pada sub bab pelaksanaan latihan fisik lebih ditekankan Hasil dari kram otot | Sudah Revisi |  (Eni S. S.Kep.Ns. M.Kes) |

| No/Tgl | Catatan Pembimbing/ Hal yang di revisi | Hasil Revisian | Tanda Tangan |
|----------------|---|-------------------|---|
| 6. 19/06/20 | Bab 5 : Pada kesimpulan hanya hasil penelitian yang dicantumkan. | Revisi |  (Eni S. S. Kep. Ns. M. Kes) |
| 7. 24/06/20 | Abstrak : Dicantumkan hasil dari penelitian | Revisi, Acc Ujian |  (Eni S. S. Kep. Ns. M. Kes) |

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Maria Ningsih
 Nama Pembimbing : Fatin Lailatul B, S.Kep, Ns. M.Kep.
 Judul Proposal : Penerapan Latihan Fisik Dalam Mengatasi Kram Otot Pasien Hemodialisis Di Rs Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang

| No/ Tgl | Catatan Pembimbing/ Hal yang di revisi | Hasil Revisian | Tanda Tangan |
|----------------|---|-------------------|--|
| 1. 13/12/19 | Mengajukan judul dengan jurnal yang sudah ada | Acc, Lanjut Bab 1 |  (Fatin. S.Kep.Ns. M.Kep) |
| 2. 27/12/19 | Bab : 1 Menambahkan angka kejadian | Sudah Revisi |  (Fatin. S.Kep.Ns. M.Kep) |
| 3. 06/01/20 | Bab 2 Menambahkan teori kram otot. | Sudah Revisi |  (Fatin. S.Kep.Ns. M.Kep) |
| 4. 13/01/20 | Bab 3 Menambahkan Kriteria Interpretasi | Acc Penelitian |  (Fatin. S.Kep.Ns. M.Kep) |
| 5. 17/06/20 | Bab 4 : Pembahasan Menambahkan Opini Peneliti | Sudah Revisi |  (Fatin. S.Kep.Ns. M.Kep) |
| 6. 23/06/20 | Bab 5: Kesimpulan lebih disederhanakan | Acc Ujian KTI |  (Fatin.S.Kep.Ns. M.Kep) |

BERITA ACARA REVISI KARYA TULIS ILMIAH

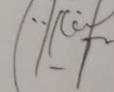
BERITA ACARA REVISI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Maria Ningsih
NIM : 20194663011
Judul KTI : Penerapan Latihan Fisik Terhadap Penurunan Kram Otot Pasien Hemodialisis Di Rs Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang”

| Tanggal | Perihal Revisian | Perbaikan |
|--------------|------------------|--|
| 29 Juni 2020 | Bab I | <ul style="list-style-type: none">Latar Belakang ditonjolkan untuk masalah kram ototTujuan Penelitian lebih dispesifikkan |
| | Bab III | <ul style="list-style-type: none">Menambahkan Kreteria Pasien |
| | Bab IV | <ul style="list-style-type: none">Menambahkan beberapa Alasan / Opini dari peneliti yang mendukung dalam pembahasan |
| | Bab V | <ul style="list-style-type: none">Menyesuaikan Hasil dari Pembahasan. |
| | Abstrak | <ul style="list-style-type: none">Penulisan Abstrak sesuai dengan IMRAD |
| | Lampiran | <ul style="list-style-type: none">Menambahkan SOP latihan fisik Intradialisis |

Surabaya, 29 Juni 2020

Penguji



Musrifatul Uliyah, SST, M.Kes

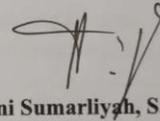
BERITA ACARA REVISI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Maria Ningsih
NIM : 20194663011
Judul KTI : Penerapan Latihan Fisik Terhadap Penurunan Kram Otot Pasien Hemodialisis Di Rs Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang”

| Tanggal | Perihal Revisian | Perbaikan |
|----------------|-------------------------|---|
| 29 Juni 2020 | Lampiran | <ul style="list-style-type: none">Menambahkan SOP latihan fisik Intradialisis dan membuat Leaflet latihan fisik |

Surabaya, 29 Juni 2020

Pembimbing I



Eni Sumarliyah, S.Kep. M.Kes

BERITA ACARA REVISI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Maria Ningsih
NIM : 20194663011
Judul KTI : Penerapan Latihan Fisik Terhadap Penurunan Kram Otot Pasien Hemodialisis Di Rs Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang”

| Tanggal | Perihal Revisian | Perbaikan |
|--------------|------------------|--|
| 29 Juni 2020 | Abstak | <ul style="list-style-type: none">• Kata Kunci Cukup memakai 2 Kalimat• Penulisan Abstak sesuai dengan teori yang ada |
| | Bab III | <ul style="list-style-type: none">• Menambahkan dalam keterbatasan penelitian mengenai Pemilihan Sampling, Besaran Sample dan Instrumen yang digunakan . |
| | Bab IV | <ul style="list-style-type: none">• Menambahkan beberapa Alasan / Opini dari peneliti yang mendukung dalam pembahasan.• Sub bab pada respon pasien lebih di |
| | Daftar Pustaka | <ul style="list-style-type: none">• Penulisan untuk jurnal diperbaiki dan penggunaan spasi |

Surabaya, 29 Juni 2020

Pembimbing II



Fatin Lailatul B, S.Kep. M.Kep

Lampiran 4

PERNYATAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Judul : PENERAPAN LATIHAN FISIK TERHADAP PENURUNAN KRAM
OTOT PASIEN HEMODIALISIS DI RS SITI KHODIJAH
MUHAMMADIYAH CABANG SEPANJANG

Peneliti : Maria Ningsih

Saya diminta berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden dengan mengisi kuesioner yang diberikan. Saya telah dijelaskan tentang tujuan penelitian ini dan saya mengerti bahwa peneliti akan merahasiakan data dan informasi yang akan saya berikan. Bila ternyata menimbulkan ketidaknyamanan, peneliti akan menghentikan data dan saya berhak mengundurkan diri.

Demikian persetujuan ini saya buat secara sadar, sukarela dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Peneliti

Responden

(Maria Ningsih)
NIM. 20194663011

Lampiran 5

INSTRUMEN CRAMP QUESTIONNAIRE CHART

Nama Responden :.....

Usia :.....

| No | Feature of Kram Otot | Skor | Skor |
|------------|----------------------------|------|------|
| I | Frekuensi kram | | |
| 1 | Tidak terjadi | 0 | |
| 2 | Kram terjadi < 3kali/jam | 1 | |
| 3 | Kram terjadi > 3 kali/jam | 2 | |
| II | Durasi Kram | | |
| 1 | Kram tidak terjadi | 0 | |
| 2 | Kram berlangsung < 5 menit | 1 | |
| 3 | Kram berlangsung > 5 menit | 2 | |
| III | Level Nyeri (VAS) | | |
| 1 | Tidak Nyeri | 0 | |
| 2 | Nyeri 1-3 | 1 | |
| 3 | Nyeri 4-6 | 2 | |
| 4 | Nyeri 7-10 | 3 | |
| IV | Suhu Kaki | | |
| 1 | Hangat | 0 | |
| 2 | Dingin | 1 | |
| 3 | Berkeringat dingin | 2 | |
| V | Ketidaknyamanan | | |
| 1 | Nyaman | 0 | |
| 2 | Dapat ditahan | 1 | |
| 3 | Sakit sedang | 2 | |
| 4 | Menyakitkan | 3 | |
| 5 | Tak tertahankan | 4 | |
| Jumlah | | | |

Keterangan :

- Skor Interpretasi : 0 Tidak Kram**
- 1-4 Kram Ringan**
- 5-8 Kram Sedang**
- 9-13 Kram Berat**

| Keluhan/ Penyakit saat HD | | Instruksi | |
|---------------------------|--|-----------|--|
| 11. Penyakit | | | |
| 1. Masalah akses | | | |
| 2. Blood leak | | | |
| 3. Clot | | | |
| 4. Machine trouble | | | |
| 5. Listrik padam | | | |

| PEMERIKSAAN FISIK | | | |
|-------------------|----------------------|---|--|
| Post HD | Tekanan Darah : mmHg | Anemis : <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Ya | Rhonchi : <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Ya |
| | Nadi : x/mnt | Ascite : <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Ya | Edema : <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Ya |
| | Pernafasan : x/mnt | Lain -lain : | Berat Badan Post HD : Kg |
| | Suhu Badan : °C | | Selisih Berat Badan : Kg |

PERENCANAAN PULANG / Discharge planning

- Batasi masukan cairan dalam 24 jam = jumlah urine 24 jam + 500 ml, ukur urine tiap hari, timbang BB
- Kenaikan berat badan diantara dialisis sebaiknya 2 kg dari BB ideal/ BB kering (misal BB kering = 50 kg, kenaikan BB adalah : 51,5- 52 kg)
- Batasi bahan makanan dan minuman yang mengandung : kalium (mis : buah, sayur segar, kaldu, air kelapa,dll), natrium (mis : garam, penyedap rasa, dll), fosfor (mis : susu dan produknya, kacang, biji-bijian, balut, kerang, dll)
- Rawat akses vaskuler cimino : pantau desiran setiap hari, hindari aktivitas yang berlebihan pada ekstremitas yang terdapat cimino, hindari penusukan pada ekstremitas terdapat cimino, hindari tekanan yang kuat pada ekstremitas yang terdapat cimino untuk periode yang lama (perhatian khusus pada waktu tidur/istirahat), jaga kebersihan pada ekstremitas terdapat cimino dengan air mengalir dan sabun setiap hari atau pada waktu mandi
- Rawat lumen cath HD : ganti balutan 2 hari sekali atau sesuai kebutuhan apabila balutan basah, kotor. Tekankan pentingnya mencuci tangan yang baik sebelum dan sesudah mengganti balutan, jaga exsitsite lumen agar selalu bersih dan kering.
-

Selesai pengkajian, Tgl..... Pukul WIB
PJPP

Visual Analogue Scale (VAS)



Lampiran 7

Satuan Acara Penyuluhan (SAP) *Terapi Intradialytic Stretching Exercise*

A. Pengertian

Intradialytic stretching exercise adalah bentuk latihan fisik yang dilakukan oleh pasien pada saat hemodialisis untuk mencegah kekakuan, mengurangi pemendekan tendon dan mengendurkan otot (Coumar, Renuka, & Nalini, 2016).

B. Tujuan

- 1) Meningkatkan aliran darah otot
- 2) Mencegah kekakuan
- 3) Mengurangi pemendekan tendon dan mengendurkan otot
- 4) Memperlancar transportasi zat-zat yang diperlukan tubuh dan pembuangan sisa-sisa zat yang tidak dipakai oleh tubuh

C. Indikasi

Untuk pasien yang mengalami kram otot

D. Kontraindikasi

- 1) Pasien yang mempunyai gangguan muskuluskeletal
- 2) Pasien dengan diagnosa medis stroke

E. Tahap Prainteraksi

- 1) Membaca BRM pasien
- 2) Cuci tangan

F. Tahap Orientasi

- 1) Memberikan salam terapeutik
- 2) Memperkenalkan diri
- 3) Validasi klien
- 4) Menjaga privacy pasien
- 5) Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan terapi *intradialytic stretching exercise*
- 6) Meminta persetujuan pasien dengan meminta tanda tangan pasien di lembar inform consent

G. Prosedur Kerja

- 1) Pasien dilakukan pengkajian terkait nama, umur, jenis kelamin, dan pekerjaan.
- 2) pengkajian terkait diagnosa medis, diagnosa keperawatan, hasil laboratorium, riwayat kram, serta lajur ultrafiltrasi saat dilakukan HD.
- 3) Pasien dilakukan pengukuran skala kram otot menggunakan cramp questionnaire chart
- 4) Memberikan posisi nyaman pasien

5) Pasien dilakukan terapi *intradialytic stretching exercise* selama 15 menit, terapi terdiri dari beberapa tahapan diantaranya :

a) **Gerakan Pemanasan (2 menit)**

- **Posisi 1** : Posisi datar dan lengan disamping tubuh
- **Gerakan** : Pergelangan tangan berputar-putar, bergantian di kedua arah
- **Posisi 2** : Posisi datar dan lengan disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke atas
- **Gerakan** : Sambil menghembuskan nafas, tekuk lengan dengan telapak tangan menyentuh bahu.
- **Posisi 3** : Posisi kembali datar lengan ditekuk dengan telapak tangan pada bahu
- **Gerakan** : Memutar bahu, pergantian dikedua arah

b) **Gerakan Inti (10 menit)**

- **Posisi 1** : Posisi berbaring, lengan disamping tubuh.
- **Gerakan** : Regangkan lengan keatas, menjangkau, tarik nafas, lepaskan dan hembuskan nafas.
- **Posisi 2** : Posisi berbaring, kaki selebar pinggul, lengan disamping tubuh.
- **Gerakan** : Tekuk ujung kaki kedalam, hembuskan nafas.
- **Posisi 3** : Posisi kembali datar, lengan disamping tubuh. Kembali posisi berbaring dengan lutut ditekuk, lengan sepanjang sisi tubuh.
- **Gerakan** : Tekuk lutut, tarik nafas, regangkan kaki ke atas, hembuskan nafas, tekuk lutut lagi, tarik nafas, kembali ke posisi awal dan hembuskan nafas.
- **Posisi 4** : Posisi berbaring dengan lutut ditekuk, lengan sepanjang sisi tubuh.
- **Gerakan** : Memutar kaki searah jarum jam
- **Posisi 5** : Posisi Berbaring
- **Gerakan** : Satu kaki ditekuk, saat menghembuskan nafas kaki ditarik kearah dada lakukan bergantian.
- **Posisi 6** : Posisi berbaring menaikkan/melipat kaki
- **Gerakan** : Tarik nafas dan hembuskan, naikkan kaki secara bergantian.

c) **Gerakan Pendinginan atau Penutup (3 menit)**

- **Posisi 1** : Posisi berbaring buka lutut.
- **Gerakan** : Membuka kedua kaki, tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.

6) Pasien dilakukan pengukuran kembali skala kram otot menggunakan *cramp questionnaire chart*

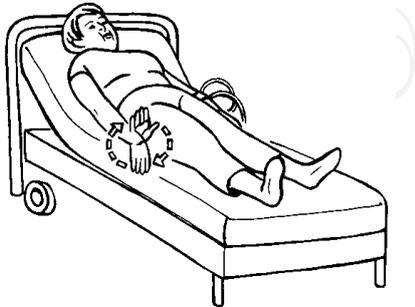
H. Tahap Terminasi

- 1) Evaluasi Respon pasien setelah dilakukan tindakan
- 2) Ucapkan terima kasih .
- 3) Cuci tangan
- 4) Dokumentasikan hasil Tindakan

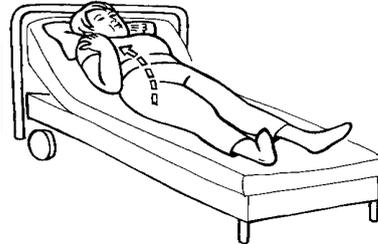
Lampiran 8

Latihan Fisik Intradialysis

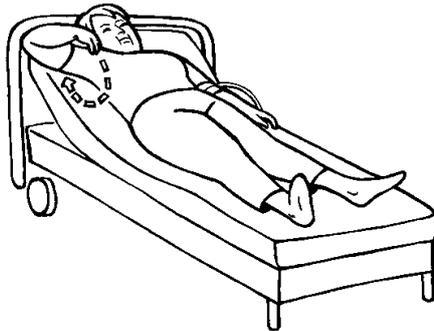
1) Memutar Pergelangan tangan



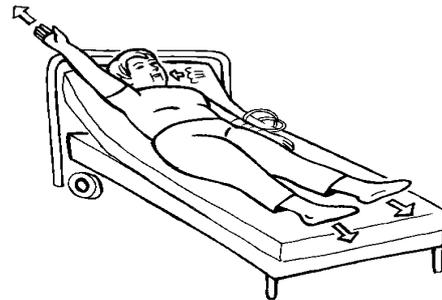
2) Fleksi (Menekuk Tangan)



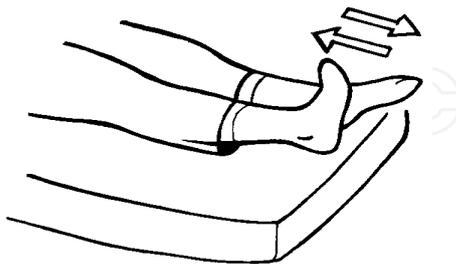
3) Memutar daerah bahu



4) Extensi (meluruskan) tangan keatas kepala dan extensi kaki serta ditarik



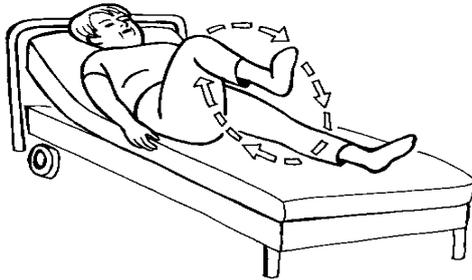
5) Ekstensin dan Fleksi Pergelangan Kaki



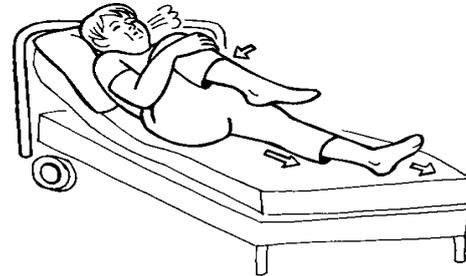
6) Fleksi (Menekuk) Kaki



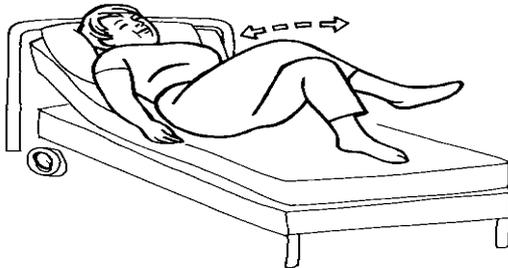
7) Memutar kaki searah jarum jam



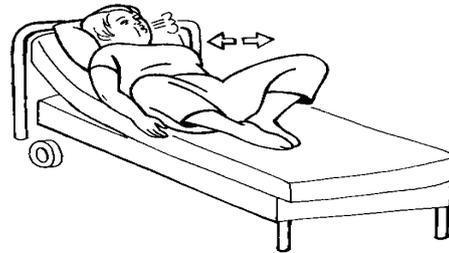
8) Fleksi satu kaki dan ekstensi serta tarik kebawah salah satu kaki



9) Menaikan kaki ke kaki yang lain secara bergantian dan berulang.



10) Membuka kedua kaki



e c h o p e

➤ **Keterangan :**

- Setiap Latihan dilakukan selama 15-20 menit dan setiap Gerakan dihitung selama 8 kali hitungan dan dilakukan berulang ulang sampai batas waktu yang telah ditentukan.