

LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Quadriceps Setting Exercise

Standar Operasional Prosedur (SOP) Quadriceps Setting Exercise (QSE)

Definisi	Suatu bentuk latihan isometric pada otot <i>quadriceps</i> dengan atau tanpa melawan tahanan.
Tujuan	1. Memperbaiki tonus otot <i>quadriceps</i> 2. Menstabilkan sendi lutut
Indikasi	Sendi yang mengalami peradangan akut atau sendi tidak stabil
Kontraindikasi	1. Memiliki riwayat penyakit jantung dan sesak nafas 2. Gangguan jaringan ikat
Persiapan Klien	1. Berikan salam, perkenalan diri, dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien secara cermat 2. Jelaskan tentang prosedur yang akan dilakukan, berikan kesempatan pada klien untuk bertanya apabila ada yang belum dipahami 3. Atur posisi klien sehingga merasakan aman dan nyaman
Persiapan Alat	Handuk sebagai penyangga
Prosedur Kerja	1. Beri tahu klien bahwa tindakan akan segera dimulai 2. Cuci tangan 6 langkah 3. Posisikan klien senyaman mungkin 4. Berbaring datar atau duduk dengan kaki lurus 5. Kencangkan otot bagian depan paha klien sebanyak yang klien bisa, dorong bagian belakang lutut klien ke lantai. Ini akan menarik tempurung lutut klien ke atas paha klien ke pinggul klien 6. Tahan selama 10 detik 7. Ulangi latihan ini 15-20 kali per hari

	 8. Beritahu bahwa tindakan sudah selesai 9. Kaji respon klien (subjektif dan objektif) 10. Berikan reinforcement positif pada klien 11. Buat kontrak untuk pertemuan selanjutnya 12. Akhiri kegiatan dengan baik 13. Cuci tangan
Hasil	Dokumentasi tindakan : 1. Respon klien selama pemberian latihan <i>quadriceps setting</i> (respon subjektif dan objektif) 2. Tanggal dan waktu pelaksanaan tindakan 3. Nama dan paraf

Sumber : (Koesrul et al., 2023)

Lampiran 2 SOP Cold Pack Therapy

Standar Operasional Prosedur (SOP)

Cold Pack Therapy

Definisi	Suatu terapi dingin yang dapat diberikan sebagai terapi tambahan pada cedera muskuloskeletal ataupun neuromuskular. <i>Cold pack</i> didinginkan hingga mencapai suhu 10°C.
Tujuan	1. Mengurangi nyeri pada fase akut 2. Mengurangi cedera inflamasi 3. Meningkatkan luas gerak sendi 4. Mengurangi spastisitas
Indikasi	1. Cedera 2. Fase akut arthritis (peradangan pada sendi) 3. Nyeri sendi
Kontraindikasi	Memiliki penyakit kulit menular
Prosedur kerja	Fase Pra Interaksi 1. Persiapan diri/peneliti : Mencuci tangan 6 langkah 2. Persiapan alat dan bahan: - <i>Cold pack</i> - Handuk kering 3. Persiapan klien: - Daerah yang akan diterapi bebas dari pakaian dan aksesoris lain - Memastikan klien dalam posisi nyaman dan dalam keadaan siap untuk diberikan terapi Fase Orientasi 1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Memberi penjelasan terkait prosedur/terapi yang akan diberikan, terutama mengenai suhu Fase Kerja 1. Memeriksa <i>cold pack</i> apakah bocor atau tidak

	2. Memeriksa daerah yang akan diberi terapi, apakah terdapat sensibilitas atau hipersensitivitas 3. Meletakkan <i>pack</i> pada daerah yang akan diberikan terapi (lutut). 4. Terapi diberikan selama 15 menit sembari dipantau dan diobservasi reaksi yang timbul pada area sekitar pengompresan. 5. Kemudian, ambil kembali pack lalu keringkan bagian yang diterapi menggunakan handuk kering 6. Membereskan alat 7. Mencuci tangan Fase Terminasi 1. Letakkan kembali pack pada box 2. Berikan reinforcement positif kepada klien 3. Mendokumentasikan hasil kegiatan 4. Kontrak waktu selanjutnya untuk pengukuran intensitas nyeri 5. Salam penutup
--	--

Sumber : (Adolph, 2020)

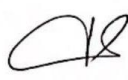
Lampiran 3 Lembar Bimbingan KIAN



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS PRODI
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES
MALANG**

Nama Mahasiswa : Putri Aprilia Anggraeni
NIM : P17212245085
Nama Pembimbing : Tri Nataliswati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	23 April 2025	- Konsultasi secara online terkait rencana pengambilan topik KIAN - Membuat tabel kumpulan jurnal		
2.	24 April 2025	- ACC Judul - Bisa dilanjutkan mengerjakan BAB 1		
3.	28 April 2025	- Mengambil kasus asuhan keperawatan yang paripurna - Melakukan keseluruhan asuhan keperawatan		
4.	23 Mei 2025	- Memperbaiki latar belakang dan tujuan khusus - BAB 2 diurutkan dari konsep dasar penyakit s/d konsep intervensi		
5.	28 Mei 2025	- Pembahasan di BAB 5 dijelaskan secara rinci - Menambahkan diagnosa keperawatan di BAB 4		
6.	12 Juni 2025	- Merevisi BAB 3 pengumpulan data sesuai dengan fakta di lapangan - Logo sesuai dengan panduan - Riwayat penyakit dijelaskan secara rinci		
7.	17 Juni 2025	- ACC BAB 4,5,6 - Melengkapi abstrak, lembar persetujuan, lampiran, dokumentasi		
8.	19 Juni 2025	- ACC untuk Seminar Hasil KIAN		

Mengetahui, Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners  (Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom) NIP. 1969009021992031002	Malang, 19... Juni ... 2025 Pembimbing KIAN  (Tri Nataliswati, S.Kep.,Ns.,M.Kep) NIM. 196512151997032001
---	---

Lampiran 4 Dokumentasi

DOKUMENTASI



Lampiran 5 Hasil Turnitin

PENERAPAN QUADRICEPS SETTING EXERCISE DAN COLD PACK UNTUK MENURUNKAN NYERI KRONIS OSTEOARTHRITIS LUTUT PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MULYOOREJO KOTA MALANG

ORIGINALITY REPORT

17%
SIMILARITY INDEX

16%
INTERNET SOURCES

10%
PUBLICATIONS

15%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.lp4mstikeskhg.org Internet Source	2%
2	repository.unimus.ac.id Internet Source	1%
3	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	1%
4	repository.unhas.ac.id Internet Source	1%
5	pdfcoffee.com Internet Source	1%
6	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to UM Surabaya Student Paper	1%
8	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
9	Aditya Denny Pratama. "Efektivitas Quadriceps Setting Exercise (QSE) Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Genu Bilateral", Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 2021 Publication	1%
10	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	1%