

## Supplementary File S1

Supplementary File S1 contains the full research instrument used for data collection.

### A. Research Instrument

#### *Kuisisioner Zung Self-Rating Anxiety Scale*

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sebagian Waktu	Hampir setiap waktu
1.	Saya merasa lebih gelisah dan gugup dari biasanya	1	2	3	4
2.	Setelah menjalani perawatan/ pengobatan, saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	2	3	4
3.	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur berkeping-keping	1	2	3	4
4.	Setelah menjalani perawatan/pengobatan, saya mudah marah, tersinggung dan panik	1	2	3	4
5.	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi setelah menjalani perawatan/pengobatan	4	3	2	1
6.	Kedua kaki dan tangan saya sering gemetar akhir-akhir ini	1	2	3	4
7.	Saya sering terganggu oleh nyeri setelah menjalani perawatan/pengobatan	1	2	3	4
8.	Saya merasa badan saya mudah lelah dan lemah	1	2	3	4
9.	Setelah menjalani perawatan/pengobatan, saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah	4	3	2	1

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sebagian Waktu	Hampir setiap waktu
10.	Setelah menjalani perawatan/pengobatan, Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	1	2	3	4
11.	Saya sering mengalami pusing dan pandangan menjadi gelap	1	2	3	4
12.	Saya sering pingsan atau merasa akan pingsan	1	2	3	4
13.	Setelah menjalani perawatan/pengobatan, Saya dapat bernafas dengan mudah,	4	3	2	1
14.	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	1	2	3	4
15.	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	1	2	3	4
16.	Setelah menjalani perawatan/Pengobatan, Saya sering kencing dari biasanya	1	2	3	4
17.	Tangan saya biasanya kering dan hangat	4	3	2	1
18.	Wajah saya terasa panas dan kemerahan	1	2	3	4
19.	Setelah menjalani perawatan/pengobatan, saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik	4	3	2	1
20.	Setelah menjalani perawatan/pengobatan, saya mengalami mimpi buruk	1	2	3	4
SKOR					

Keterangan :

Skor 20-44 : Normal / tidak cemas

Skor 45-59 : Kecemasan ringan

Skor 60-74 : Kecemasan sedang

Skor 75-80 : Kecemasan berat

## **B. Standard Operating Procedure**

### **SOP RIMA (*RELAXATION AUTOGENIC, MOVEMENT AND AFFIRMATION*) PADA KLIEN KANKER**

#### **1. Definisi**

:Perpaduan latihan untuk merilekskan anggota tubuh, memelihara dan mempertahankan fleksibilitas, kelenturan otot dan memberikan energi positif tubuh yang dilakukan secara bersamaan.

#### **2. Manfaat :**

Mengurangi kecemasan, meningkatkan mekanisme coping, mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi otot baik fisik maupun emosional, mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, memelihara dan mempertahankan fleksibilitas, kelenturan otot, meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki fungsi sistolik ventrikel kiri, perbaikan psikososial, penurunan tekanan darah, meningkatkan kapasitas aerobik, mengurangi kebutuhan untuk obat antihipertensi, meningkatkan konsentrasi hemoglobin dan hematokrit, meningkatkan metabolisme lipid dan memberikan energi positif tubuh dan pikiran secara bersamaan.

#### **3. Tujuan :**

Mendistribusikan energi positif ke seluruh tubuh bersamaan dengan menenangkan otot mata, otot leher, bahu dan kaki

Waktu 10-15 menit




#### **4. Persiapan klien :**


Jelaskan tujuan dan prosedur perpaduan gerak relaksasi autogenik, *movement* (pergerakan) dan afirmasi atau yang dikenal dengan sebutan terapi RIMA.


#### **5. Persiapan alat :**




Ruangan yang tenang




**Pelaksanaan :**




NO.	TINDAKAN	GERAKAN
1.	Membentuk suasana sekitar tenang, menjauhkan dari kondisi lingkungan yang bising	-
2.	Posisi duduk duduk di kursi	
3.	Berikan sugesti kepada klien untuk memejamkan mata, tenang, nyaman, lepaskan semua masalah dalam diri klien, biarkan klien rileks dengan kondisi tenang	
4.	Berikan pikiran positif kepada klien. Mulailah dengan membersihkan pikiran dari semua pikiran-pikiran yang tidak penting dalam hidup anda dan sekarang fokus pada pernapasan, rileks dan tenang.	




5.	Minta klien untuk mengusap tubuhnya dengan membayangkan memilih warna kesukaan, usaplah mulai dari kepala hingga kaki, sambil memejamkan, rasakan energi positif masuk tubuh anda	
6.	Mulailah tarik napas perlahan dalam melalui hidung, jaga mulut tetap tertutup, rasakan udara yang kita hirup akan melewati seluruh jaringan tubuh dan memberikan rasa nyaman.	
7.	Rasakan bahwa nafas yang klien hirup merasuk ke setiap bagian tubuh, masuk ke tulang hingga ke ujung kaki	
8.	Hembuskan napas lewat bibir seperti meniup dan ekspirasi secara perlahan dan lewat sehingga terbentuk suara hembusan tanpa mengembungkan dari pipi	
9.	Klien dalam posisi rileks. Lalu perlahan arahkan klien untuk membuka mata, perlahan tapi pasti	





10.	<p>Gerakkan bola mata ke atas dan kebawah sebanyak 2 kali kemudian diikuti dengan permutaran bola mata sebanyak 2 kali.</p>	
-----	---	--


11.	Peregangan leher	
	1) Posisi duduk	
	2) Tundukkan kepala sampai bahu menyentuh dada	
	3) Tolehkan kepala ke arah telinga kiri dan kanan bergantian	
	4) Ulangi peregangan leher	
	5) Dengan perlahan gerakkan kepala ke arah bahu kanan kemudian diikuti gerakan kepala	
	6) Setiap gerakan dilakukan sebanyak 6 hitungan	
12.	Peregangan Bahu	
	1) Posisi duduk	

	<p>2) Mulai gerakan dari lengan, gerakkan lengan ke atas dan bawah</p>	
	<p>3) Putar bahu kanan ke arah belakang kemudian ke arah depan. Ganti bahu kiri dengan gerakan yang sama</p>	
	<p>4) Putar secara bersamaan kedua bahu ke arah belakang dan depan</p>	
	<p>5) Setiap gerakan dilakukan sebanyak 6 hitungan</p>	
<p>13.</p>	<p>Gerakan tangan /lengan (tangan dan pergelangan)</p>	

	1) Genggam telapak tangan dengan satu tangan, tangan lainnya menyangga lengan bawah	
	2) Regangkan jari-jari tangan dengan rileks	
	3) Bengkokkan pergelangan tangan, gerakkan ke atas dan ke bawah	
	4) Tiap gerakan dilakukan sebanyak 6 hitungan	
14.	Gerakan peregangan dada dan punggung bagian atas	
	1) Posisi duduk atau berbaring	

	<p>2) Letakkan tangan diatas bahu dengan siku menekuk</p>	
	<p>3) Gerakan memutar siku, kedepan dan putar ke belakang pada siku tangan kanan, dan kemudian dilanjutkan dengan siku kiri</p>	
	<p>4) Hentikan putaran dan sentuhkan kedua siku di depan dada</p>	
	<p>5) Buka kedua siku ke arah luar dan tarik bahu bagian belakang bersama-sama. Rasakan regangan di dada</p>	
	<p>6) Ulangi gerakan tersebut sebanyak 6 hitungan</p>	
<p>15.</p>	<p>Gerakan telapak kaki dan pergelangan kaki</p>	

	1) Posisi duduk, terlentangan kaki	
	2) Putar kedepan dan ke belakang pergelangan kaki	
	3) Regangkan jari-jari kaki,	
	4) Bengkokkan dan luruskan kembali	
	5) Ulangi gerakan sebanyak 6 hitungan	

16.	Perintahkan klien untuk kembali ke posisi duduk bersila/duduk dikursi yang ada sandarnya, tangan di paha kemudian atur kembali pernapasan.	
17.	Lemaskan tubuh, rileks, rileks dan tenang	
18.	Tarik napas melalui hidung perlahan-lahan dan hembuskan sebanyak 10 kali kemudian mulai tutup mata kembali. Rasakan semua pergerakan yang sudah dilakukan membawa energi positif bagi tubuh anda	
19.	Ucapkan dalam hati kata-kata <i>“terima kasih hari ini saya diberikan kesehatan. Terima kasih untuk kesenangan, aku pasrahkan sakit ini, kesulitan dan semua hal yang membuatku lebih kuat. Aku menyesal, maafkan aku, aku menyayangimu “</i>	
20.	Tarik napas yang dalam, tahan diikuti dengan gerak kedua tangan ke atas lalu perlahan-lahan turunkan kedua tangan bersamaan dengan menghempaskan napas.	

21.	Terimakasih	
-----	-------------	--