



# LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256  
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/20.4/165/2024  
Hal : Permohonan Data Awal

16 Januari 2024

Yang terhormat  
Direktur RSUD Waikabubak  
di-

Tempat

Sehubungan dengan akan dilaksanakan penyusunan karya tulis ilmiah oleh Mahasiswa D.III Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Waikabubak Tahun Akademik 2023/2024, maka kami mohon bapak berkenan membantu mahasiswa kami atas nama:

Nama : Crisdayati L. Taka  
NIM : PO5303212210239  
Judul : Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Diabetes Militus Dengan Gangguan Kecemasan di Ruang Interna RSUD Waikabubak.

Untuk memfasilitasi mahasiswa/i kami dalam pengambilan data awal yang berkaitan dengan Jumlah Pasien Diabetes Militus 2020 – 2023 di RSUD Waikabubak..

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D III Keperawatan  
Waikabubak

  
Uly Augustine, S.Kp., M.Kep  
NIP.197508102001122001



Lampiran 2 Surat Balasan Data Awal

| DATA RSUD WAIKABUBAK<br>DM TIPE 2 (ICD X: E11) |                                |      |      |      |       |                               |      |      |      |       |                         |      |      |      |        |
|------------------------------------------------|--------------------------------|------|------|------|-------|-------------------------------|------|------|------|-------|-------------------------|------|------|------|--------|
| DIAGNOSIS                                      | JUMLAH PASIEN RAWAT JALAN (RJ) |      |      |      |       | JUMLAH PASIEN RAWAT INAP (RI) |      |      |      |       | TOTAL PASIEN<br>RJ + RI |      |      |      |        |
|                                                | 2020                           | 2021 | 2022 | 2023 | TOTAL | 2020                          | 2021 | 2022 | 2023 | TOTAL | 2020                    | 2021 | 2022 | 2023 | JUMLAH |
| DM TIPE 2<br>ICD X: E11.0-E11.9                | 758                            | 604  | 634  | 612  | 2.608 | 70                            | 82   | 138  | 168  | 458   | 828                     | 686  | 772  | 780  | 3.066  |

### Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Intitusi

 **Kemenkes**

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0180) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/2795/2024  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian Mahasiswa

18 April 2024

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sumba Barat  
di  
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) oleh Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan Ahli Madya Keperawatan Waikabubak, maka dengan ini kami mohon kiranya diberikan ijin untuk melaksanakan penelitian kepada mahasiswa (daftar nama terlampir) :

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes

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



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

## Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Dari Penanaman Modal Terpadu Satu Pintu



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Jalan Weekarou Nomor :- Waikabubak  
 Telepon / Faks : (0387) 2525264 email : [dpmptsp.sbkab@gmail.com](mailto:dpmptsp.sbkab@gmail.com)

### SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : DPMPTSP. 243.4/67/53.12/05/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dedy Suyatno, S.TP

Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
 Kabupaten Sumba Barat

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

| No | Nama                         | NIM             | Judul Karya Tulis                                                                                                                                       | Tempat Penelitian | Waktu Penelitian      |
|----|------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| 1. | Merlin Ana S. Poro           | PO5303212210267 | Implementasi Pemberian Inhalasi Uap Untuk Mengurangi Sesak Pada Anak dengan Asma Di Ruang Anak RSUD Waikabubak Tahun 2024                               | RSUD Waikabubak   | 06 Mei - 06 Juni 2024 |
| 2. | Dolorens Astuti              | PO5303212210243 | Implementasi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Suhu Tubuh Pada Anak Dengan Masalah Demam Tipoid Di Ruang Anak RSUD Waikabubak Tahun 2024                  | RSUD Waikabubak   | 06 Mei - 06 Juni 2024 |
| 3. | Sandi Dimu                   | PO5303212210314 | Implementasi Massage Payudara Pada Ibu Post Partum Untuk Meningkatkan Produksi ASI (Air Susu Ibu) Di Ruang Nifas RSUD Waikabubak                        | RSUD Waikabubak   | 06 Mei - 06 Juni 2024 |
| 4. | Ferdinandus Kaleka Bili      | PO5303212210292 | Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien PPOK Dengan Kecemasan di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat                      | RSUD Waikabubak   | 06 Mei - 06 Juni 2024 |
| 5. | Deberlian Fitriningsi Rambli | PO5303212210287 | Implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat                    | RSUD Waikabubak   | 06 Mei - 06 Juni 2024 |
| 6. | Crisdayati L. Taka           | PO5303212210239 | Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Gangguan Kecemasan di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat | RSUD Waikabubak   | 06 Mei - 06 Juni 2024 |
| 7. | Fandi Wee Kirri              | PO5303212210350 | Implementasi Terapi Kognitif Perilaku Pada Pasien Tuberkulosis Untuk Menurunkan Ketidakterdayaan di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat | RSUD Waikabubak   | 06 Mei - 06 Juni 2024 |

## Lampiran 5 Surat Keterangan Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT**  
**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK**  
Jln. Adhyaksa Km.3 Waikabubak, Provinsi Nusa Tenggara Timur  
No.Telp/Fax:(0387) 21701, email: mail@rsudwaikabubak.com



### SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR: P. 151 /RSUD.445/53.12/05/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr.Japendi R.P Saragih, Sp.A.,M.Biomed  
NIP : 197611132005011005  
Pangkat/ Gol.Ruang : Pembina – IV/a  
Jabatan : Direktur  
Unit Kerja : RSUD Waikabubak

Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : Crisdayati L. Taka  
Nim : PO5303212210239  
Jabatan : Mahasiswa  
Instansi / Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian dengan rincian sebagai berikut:

Judul Penelitian : Implementasi terapi relaksasi napas dalam pada pasien diabetes mellitus dengan gangguan kecemasan di ruang interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.

Lokasi Penelitian : RSUD Waikabubak  
Jumlah : 1 Orang  
Waktu Pelaksanaan : 6 Mei – 6 Juni 2024

Dengan Ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut:

1. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di RSUD Waikabubak;
2. Telah mendapatkan ijin dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
3. Menjaga kerahasiaan dan keamanan data rumah sakit;
4. Menyelesaikan segala administrasi yang telah ditetapkan;
5. Surat izin penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak menaati ketentuan yang berlaku.

Demikian izin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 14 Mei 2024

 **DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK,**

dr. JAPENDI R.P SARAGIH, Sp.A., M.Biomed  
PEMBINA – IV/a  
NIP. 197611132005011005

Tersusun:

1. Kepala Bidang Keperawatan dan Kebidanan RSUD Waikabubak;
2. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
3. Arsip.

## Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT**  
**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK**  
JL. Adyaksa KM 3 - Waikabubak - Provinsi Nusa Tenggara Timur  
Telp./Fax (0387) 21701 email : rsudwkb@gmail.com



### SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

NOMOR : P. 88 /RSUD.445/53.12/05/2024

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : dr. Japendi R.P.Saragih, Sp.A.,M.Biomed  
NIP : 19761113 200501 1 005  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina - IV/a  
Jabatan : Direktur  
Unit Kerja : RSUD Waikabubak

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Crisdayati L. Taka  
NIM : PO5303212210239  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Jurusan / Prodi : Keperawatan  
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi keperawatan  
Waikabubak

Benar bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian " Implementasi Terapi Pelaksasi Napas dalam pada Pasien Diabetes Melitus dengan Gangguan Kecemasan Di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat terhitung sejak tanggal 16 Mei – 18 Mei 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 28 Mei 2024

DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK,

dr.JAPENDI, R. P. SARAGIH, Sp.A.,M.Biomed  
PEMBINA - IV /a  
NIP.19761113 200501 1 005

Lampiran 7 Lembar Konsultasi Proposal Karya Tulis Ilmiah

BUKU KONSULTASI  
KARYA TULIS ILMIAH



Nama mahasiswa : crisdayati Loya taka  
Nim : PO5303212210239  
Judul KTI : Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien  
Diabetes Melitus Dengan Gangguan Kecemasan Di Ruang Interna  
Rsud Waikabubak

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
PRODI KEPERAWATAN WAIKABUBAK

2024

# LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

| No | Hari/tanggal   | Materi konsultasi          | Saran yang diberikan        | Nama dan paraf pembimbing                                                             |
|----|----------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 29/12/2023     | Konsul Judul               | Perbaiki Judul              |    |
| 2  | 1 Januari 2024 | Konsul Judul               | Perbaiki Judul<br>ACC Judul |    |
| 3  | 05/1/2024      | Konsul BAB 1 -<br>BAB III  | Perbaiki BAB 1 -<br>BAB III |  |
| 4  | 11/1/2024      | Konsul BAB 1 -<br>3        | Perbaiki                    |  |
| 5  | 13/1/2024      | Konsul Proposal<br>BAB 1-3 | Perbaiki                    |  |
| 6  | 2/2/2024       | Konsul BAB 1<br>3          | Perbaiki BAB 3              |  |

|    |            |                           |                       |   |
|----|------------|---------------------------|-----------------------|---|
| 7  | 10/2/2024  | Konsul Profesi<br>BAB 1-3 | Perbaiki BAB<br>3     | 8 |
| 8  | 18/02/2024 | Konsul BAB<br>3           | Proposi disko-<br>Jui | 8 |
| 9  |            |                           |                       |   |
| 10 |            |                           |                       |   |
| 11 |            |                           |                       |   |
| 12 |            |                           |                       |   |

Lampiran 8 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah

**BUKU KONSULTASI  
KARYA TULIS ILMIAH**



**Nama mahasiswa** : Crisdayati Loya Taka  
**Nim** : PO5303212210239  
**Judul KTI** : Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien  
Diabetes Melitus Dengan Masalah Kecemasan Di Ruang Interna  
Rsud Waikabubak

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
PRODI KEPERAWATAN WAIKABUBAK**

**2024**

# LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

| NO | Hari/tanggal | Materi konsultasi                                        | Saran yang diberikan                              | Nama & paraf pembimbing                                                               |
|----|--------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 11 Juni 2024 | Konsul BAB 4                                             | Perbaiki BAB 4                                    |    |
| 2. | 12 Juni 2024 | Konsul BAB 4                                             | Perbaiki Bagian Pembahasan                        |    |
| 3. | 13 Juni 2024 | Konsul BAB 4 - 5                                         | Perbaiki Pembahasan dan tabel-tabel               |  |
| 4. | 14 Juni 2024 | Perbaikan bagian Pembahasan dan tambahan tabel dan BAB 4 | Perbaiki bagian Pembahasan tambahkan materi BAB 4 |  |
| 5. | 15 Juni 2024 | Kelengkapan lampiran                                     | Kelengkapan lampiran                              |  |
| 6. | 16 Juni 2024 | Konsul 4-5                                               | lengkap                                           |  |

|     |              |                    |                    |   |
|-----|--------------|--------------------|--------------------|---|
|     |              |                    |                    |   |
| 7.  | 17 Juni 2024 | Perbaikan<br>BAB 8 | Perbaikan<br>BAB 8 | 8 |
| 8.  | 19 Juni 2024 | Acc bti            | Siap Ujian         | 8 |
| 9.  |              |                    |                    |   |
| 10. |              |                    |                    |   |
| 11. |              |                    |                    |   |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 12. |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |

Unit litbang prodi keperawatan waikabubak

**Catatan:**

1. Mahasiswa diwajibkan berkonsultasi/mendapat bimbingan, selanjutnya pembimbing berhak memberikan ujian proposal sebelum pelaksanaan Ujian Karya Tulis Ilmiah
2. Mahasiswa dinyatakan siap melaksanakan seminar proposal/ Ujian Karya Tulis Ilmiah, setelah mendapat persetujuan dari pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 9 Format Pengkajian Jiwa

**FORMULIR PENGKAJIAN KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA**

RUANGAN RAWAT

TANGGAL DIRAWAT

**I. IDENTITAS KLIEN**

Inisial : (L/P) Tanggal Pengkajian :  
Umur : RM No. :  
Informan :

**II. ALASAN MASUK**

**III. FAKTOR PREDISPOSISI**

1. Pernah mengalami gangguan jiwa di masa lalu ? ☐ Ya ☐ Tidak

2. Pengobatan sebelumnya. ☐ Belum ☐ kurang berhasil ☐ berhasil

| 3.                       | Pelaku/Usia          | Korban/Usia          | Saksi/Usia           |
|--------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Aniaya fisik             | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Aniaya seksual           | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Penolakan                | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Kekerasan dalam keluarga | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Tindakan kriminal        | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Jelaskan No. 1, 2, 3 :

Masalah Keperawatan : \_\_\_\_\_

4. Adakah anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa ☐ Tidak ☐

Hubungan keluarga      Gejala      Riwayat  
pengobatan/perawatan \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

5. Pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan** \_\_\_\_\_

#### IV. FISIK

1. Tanda vital : TD : \_\_\_\_\_ N : \_\_\_\_\_ S : \_\_\_\_\_ P : \_\_\_\_\_

2. Ukur : TB : \_\_\_\_\_ BB : \_\_\_\_\_

3. Keluhan fisik : ☐ Ya ☐ Tidak

Jelaskan : \_\_\_\_\_

Masalah keperawatan : \_\_\_\_\_

#### V. PSIKOSOSIAL

##### IAL

##### 1. Genogram

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

##### 2. Konsep diri

a. Gambaran diri : \_\_\_\_\_

b. Identitas : \_\_\_\_\_

c. Peran : \_\_\_\_\_

d. Ideal diri : \_\_\_\_\_

e. Harga diri : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

##### 3. Hubungan Sosial

a. Orang yang berarti : \_\_\_\_\_

b. Peran serta dalam kegiatan kelompok / masyarakat : \_\_\_\_\_

c. Hambatan dalam berhubungan dengan orang Lain : \_\_\_\_\_

**Masalah keperawatan:** \_\_\_\_\_

##### 4. Spiritual

a. Nilai dan keyakinan : \_\_\_\_\_

b. Kegiatan ibadah : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan**

## VI. STATUS MENTAL

### 1. Penampilan

☐

Tidak rapi

☐

Penggunaan pakaian tidak sesuai

☐

Cara berpakaian tidak seperti biasanya

Jelaskan : \_\_\_\_\_

#### Masalah Keperawatan :

### 2. Pembicaraan

☐

Cepat

☐

Keras

☐

Gagap

☐

Inkoheren

☐

Apatis

☐

Lambat

☐

Membisu

☐

Tidak mampu memulai pembicaraan

Jelaskan : \_\_\_\_\_

#### Masalah Keperawatan : \_\_\_\_\_

### 3. Aktivitas Motorik:

☐

Lesu

☐

Tegang

☐

Gelisah

☐

Agitasi

☐

Tik

☐

Grimasen

☐

Tremor

☐

Kompulsif

Jelaskan : \_\_\_\_\_

#### Masalah Keperawatan : \_\_\_\_\_

### 4. Alam perasaan

☐

Sedih

☐

Ketakutan

☐

Putus asa

☐

Khawatir

☐

Gembira berlebihan

Jelaskan : \_\_\_\_\_

#### Masalah Keperawatan : \_\_\_\_\_

### 5. Afek

☐

Datar

☐

Tumpul

☐

Labil

☐

Tidak sesuai

Jelaskan : \_\_\_\_\_

#### Masalah Keperawatan : \_\_\_\_\_

### 6. Interaksi selama wawancara

☐

bermusuhan

☐

Tidak kooperatif

☐

Mudah tersinggung

☐ Kontak mata (-) ☐ Defensif ☐ Curiga

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

7. Persepsi

☐ Pendengaran ☐ Penglihatan ☐ Perabaan

☐ Pengecapan ☐ Penghidu

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

8. Proses Pikir

☐ sirkumtansial ☐ tangensial ☐ kehilangan asosiasi  
☐ flight of idea ☐ blocking ☐ pengulangan  
pembicaraan/persevarasi

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

9. Isi Pikir

☐ Obsesi ☐ Fobia ☐ Hipokondria

☐ depersonalisasi ☐ ide yang terkait ☐ pikiran magis

Waham

☐ Agama ☐ Somatik ☐ Kebesaran ☐ Curiga

☐ nihilistic ☐ sisip pikir ☐ Siar pikir ☐  
Kontrol pikir

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

10. Tingkat kesadaran

☐ bingung      ☐ sedasi      ☐ stupor

Disorientasi

☐ waktu      ☐ tempat      ☐ orang

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

#### 11. Memori

☐ Gangguan daya ingat jangka panjang      ☐ gangguan daya ingat jangka pendek

☐ gangguan daya ingat saat ini      ☐ konfabulasi

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

#### 12. Tingkat konsentrasi dan berhitung

☐ mudah beralih      ☐ tidak mampu konsentrasi      ☐ Tidak mampu berhitung sederhana

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

#### 13. Kemampuan penilaian

☐ Gangguan ringan      ☐ gangguan bermakna

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

#### 14. Daya tilik diri

☐ mengingkari penyakit yang diderita      ☐ menyalahkan hal-hal diluar dirinya

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

### VII. Kebutuhan Persiapan Pulang

#### 1. Makan

☐ Bantuan minimal      ☐ Bantuan total

#### 2. BAB/BAK

☐ Bantuan minimal      ☐ Bantual total

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

#### 3. Mandi

☐ Bantuan minimal ☐ Bantuan total

4. Berpakaian/berhias

☐ Bantuan minimal ☐ Bantuan total

5. Istirahat dan tidur

☐ Tidur siang lama : .....s/d.....

☐ Tidur malam lama : .....s/d.....

☐ Kegiatan sebelum / sesudah tidur

6. Penggunaan obat

☐ Bantuan minimal ☐ Bantuan total

7. Pemeliharaan Kesehatan

Perawatan lanjutan ☐ Ya ☐ tidak

Perawatan pendukung ☐ Ya ☐ tidak

8. Kegiatan di dalam rumah

Mempersiapkan makanan ☐ Ya ☐ tidak

Menjaga kerapian rumah ☐ Ya ☐ tidak

Mencuci pakaian ☐ Ya ☐ tidak

Pengaturan keuangan ☐ Ya ☐ tidak

9. Kegiatan di luar rumah

Belanja ☐ Ya ☐ tidak

Transportasi ☐ Ya ☐ tidak

Lain-lain ☐ Ya ☐ tidak

Jelaskan : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

**VIII. Mekanisme Koping**

**Adaptif**

☐ Bicara dengan orang lain

☐ Mampu menyelesaikan masalah

☐ Teknik relaksasi

☐ Aktivitas konstruktif

☐ Olahraga

☐

**Maladaptif**

☐ Minum alkohol

☐ reaksi lambat/berlebih

☐ bekerja berlebihan

☐ menghindar

☐ mencederai diri

☐

Lainnya \_\_\_\_\_

lainnya : \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

**IX. Masalah Psikososial dan Lingkungan:**

- ☐ Masalah dengan dukungan kelompok, spesifik \_\_\_\_\_
- ☐ Masalah berhubungan dengan lingkungan, spesifik \_\_\_\_\_
- ☐ Masalah dengan pendidikan, spesifik \_\_\_\_\_
- ☐ Masalah dengan pekerjaan, spesifik \_\_\_\_\_
- ☐ Masalah dengan perumahan, spesifik \_\_\_\_\_
- ☐ Masalah ekonomi, spesifik \_\_\_\_\_
- ☐ Masalah dengan pelayanan kesehatan, spesifik \_\_\_\_\_
- ☐ Masalah lainnya, spesifik \_\_\_\_\_

**Masalah Keperawatan :** \_\_\_\_\_

Lampiran 10 SOP Terapi Relaksasi Napas Dalam

SOP TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>PRODI D-III<br/>KEPERAWATAN<br/>WAIKABUBAK<br/>POLITEKNIK<br/>KESEHATAN<br/>KEMENKES<br/>KUPANG</b></p> | <p><b>TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM</b></p>                                     |
| <b>NAMA SOP</b>                                                                                                                                                                                 | <b>PROSEDUR TERAPI RELAKSASI NAPAS<br/>DALAM</b>                               |
| <b>PENGERTIAN</b>                                                                                                                                                                               | Terapi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan, ketegangan otot, atau nyeri. |
| <b>TUJUAN</b>                                                                                                                                                                                   | Untuk mengurangi kecemasan                                                     |
| <b>ALAT DAN BAHAN</b>                                                                                                                                                                           | -                                                                              |

## PROSEDUR

| FLOWCHART                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KEGIATAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>TAHAP PRA INTERAKSI</b> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 auto;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>TAHAP ORIENTASI</b> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 auto;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>TAHAP KERJA</b> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 auto;">↓</div> </div> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa menyiapkan diri</li> <li>2. Membaca instruksi tindakan yang akan dilakukan</li> <li>3. Menyiapkan alat dan bahan               <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul> </li> </ol><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan pasien               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Salam</li> <li>b. Kontrak : perkenalan (identifikasi pasien menggunakan nama, no RM dan tanggal lahir)</li> <li>c. Beritahu dan jelakan pada pasien dan keluarganya mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li> <li>d. Kontrak waktu</li> <li>e. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya</li> <li>f. Menjaga privacy pasien</li> </ol> </li> <li>2. Prosedur kerja               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li> <li>b. Pasang sarung tangan, jika perlu</li> <li>c. Tempatkan pasien ditempat yang tenang dan nyaman</li> <li>d. Ciptakan lingkungan yang tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan</li> <li>e. Berikan posisi yang nyaman (misal</li> </ol> </li> </ol> |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="333 1520 641 1639" data-label="Section-Header"> <p><b>TAHAP<br/>TERMINASI</b></p> </div> <div data-bbox="462 1639 539 1767" data-label="Image"> </div> | <p>dengan duduk bersandar atauu tidur)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>f. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi</li> <li>g. Latih melakukan teknik napas dalam: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuh</li> <li>2) Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan</li> <li>3) Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahan</li> <li>4) Demostrasikan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik</li> <li>5) Rapikan paien dan alat-alat yang digunakan</li> <li>6) Lepaskan sarung tangan</li> <li>7) Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li> </ol> </li> </ol> <p><b>3. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kaji respon klien selama pemberian dan sesudah tindakan</li> <li>b. Bereskan alat-alat dan simpan ditempat semula</li> <li>c. Mengakhiri komunikasi</li> </ol> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="335 304 639 421" data-label="Section-Header"> <p><b>TAHAP<br/>DOKUMENTASI</b></p> </div> | <p><b>4. Tahap Dokumentasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun dan jam dilakukan tindakan</li> <li>Tindakan yang dilakukan dan hasil dari tindakan tersebut</li> <li>Respon klien selama tindakan dan sesudah tindakan</li> <li>Nama dan tanda tangan perawat</li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Lampiran 11 Skala Hamilton Anxiety Scale (Hars)

**SKALA HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)**

**Skor**

**0 = tidak ada**

**1 = ringan**

**2 = sedang**

**3 = berat**

**4 = sangat berat**

**Total skor: kurang dari 14 = tidak mengalami kecemasan**

**14 – 20 = kecemasan ringan**

**21 – 27 = kecemasan sedang**

**28 – 41 = kecemasan berat**

**42 – 56 = kecemasan sangat berat**

**Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!**

| N<br>O | GEJALA KECEMASAN                                                                                                                                                                                                       | NILAI ANGKA (SCROE) |   |   |   |   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|---|---|---|
|        |                                                                                                                                                                                                                        | 0                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1      | Perasaan cemas (ansietas) <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemas</li><li>• Firasat buruk</li><li>• Takut akan pikiran sendiri</li><li>• Mudah tersinggung</li></ul>                                             |                     |   |   |   |   |
| 2      | Ketegangan <ul style="list-style-type: none"><li>• Merasa tegang</li><li>• Lesu</li><li>• Tidak bisa istirahat tenang</li><li>• Mudah terkejut</li><li>• Mudah menangis.</li><li>• Gemetar</li><li>• Gelisah</li></ul> |                     |   |   |   |   |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 3      | <b>Ketakutan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada gelap</li> <li>• Pada orang asing</li> <li>• Ditinggal sendiri</li> <li>• Pada binatang besar</li> <li>• Pada keramaian lalu lintas</li> <li>• Pada kerumunan orang banyak</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 4      | <b>Gangguan tidur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar untuk tidur</li> <li>• Terbangun malam hari</li> <li>• Tidur tidak nyenyak</li> <li>• Bangun dengan lesu</li> <li>• Banyak mimpi-mimpi</li> <li>• Mimpi buruk</li> <li>• Mimpi menakutkan</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 5      | <b>Gangguan Kecerdasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar konsentrasi</li> <li>• Daya ingat menurun</li> <li>• Daya ingat buruk</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 6<br>7 | <b>Perasaan depresi (murung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Bangun dini hari</li> <li>• Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</li> </ul><br><b>Gejala somatik/fisik (otot)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit dan nyeri di otot-otot</li> <li>• Kaku</li> <li>• Kedutan otot</li> <li>• Gigi gemerutuk</li> <li>• Suara tidak stabil</li> </ul> |  |  |  |  |  |
| 8      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gejala somatik/fisik (sensorik)</li> <li>• Tinnitus (telinga berdenging)</li> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah atau pucat</li> <li>• Merasa lemas</li> <li>• Perasaan ditusuk-tusuk</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 9.     | <b>Gejala kardiovaskuler pembuluh darah (jantung dan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takikardia (denyut jantung cepat)</li> <li>• Berdebar-debar</li> <li>• Nyeri di dada</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denyut nadi mengeras</li> <li>• Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan</li> <li>• Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
| 10 | <b>Gejala respiratori (pernafasan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa tertekan atau sempit di dada</li> <li>• Rasa tercekik</li> <li>• Sering menarik nafas</li> <li>• Nafas pendek/sesak</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| 11 | <b>Gejala gastrointestinal (pencernaan)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Perut melilit</li> <li>• Gangguan pencernaan</li> <li>• Nyeri sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Perasaan terbakar diperut</li> <li>• Rasa penuh atau kembung</li> <li>• Mual</li> <li>• Muntah</li> <li>• Buang air besar lembek</li> <li>• Sukar buang air besar (konstipasi)</li> <li>• Kehilangan berat badan</li> </ul>                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 12 | <b>Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering buang air kecil</li> <li>• Tidak dapat menahan air seni</li> <li>• Tidak datang bulan (tidak ada haid)</li> <li>• Darah haid berlebihan</li> <li>• Darah haid amat sedikit</li> <li>• Masa haid berkepanjangan</li> <li>• Masa haid amat pendek</li> <li>• Haid beberapa kali dalam sebulan</li> <li>• Menjadi dingin (frigid)</li> <li>• Ejakulasi dini</li> <li>• Ereksi melemah</li> <li>• Ereksi hilang</li> <li>• Impotensi</li> </ul> |  |  |  |  |  |
| 13 | <b>Gejala Autonomy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Mulut merah</li> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Kepala pusing</li> <li>• Kepala terasa berat</li> <li>• Kepala terasa sakit</li> <li>• Bulu-bulu berdiri</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 14 | <b>Tingkah laku (sikap) pada wawancara</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Tidak tenang</li> <li>• Jari gemetar</li> <li>• Kerut kenin</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Otot tegang/mengeras</li> <li>• Nafas pendek dan cepat</li> <li>• Muka merah</li> </ul> |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|

## Lampiran 12 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Infomed Consent)

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan telah mendapat penjelasan dan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden dengan memberikan informasi yang jujur dan sebenar-benarnya serta tanpa paksaan dalam penelitian dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Gangguan Kecemasan Di RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat".

Nama : Jovanto Bani  
Umur : 45 tahun  
Jenis kelamin : laki-laki  
Alamat : Prangulu  
Pekerjaan : Petani  
Hubungan dengan pasien : Istri Pasien

Saya mengetahui bahwa keterangan yang saya berikan akan bermanfaat bagi penelitian ini.

Waikabubak 16 mei 2024

Responden

  
(.....)

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan telah mendapat penjelasan dan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden dengan memberikan informasi yang jujur dan sebenar-benarnya serta tanpa paksaan dalam penelitian dengan judul **"Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Gangguan Kecemasan Di RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat"**.

Nama : Juanda  
Umur : 37  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat : Wae Pakado  
Pekerjaan : Petani  
Hubungan dengan pasien : Orang tua

Saya mengetahui bahwa keterangan yang saya berikan akan bermanfaat bagi penelitian ini.

Waikabubak 16 Mei 2024

Responden

  
(.....Juanda.....)

Lampiran 13 Satuan Acara Penyuluhan

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)  
TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM  
DI RUANG INTERNA RSUD WAIKABUBAK**



**DISUSUN OLEH :**  
**CRISDAYATI L. TAKA**  
**NIM : PO5303212210239**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK  
WAIKABUBAK**

**2024**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

1. Topik / masalah : Teknik Relaksasi Napas Dalam
  2. Tempat : Ruang Internal RSUD Waikabubak
  3. Hari/Tanggal : Kamis 16 Mei 2024
  4. Waktu : 10.30 – 11.00 WIB
  5. Sasaran : 2 Pasien DM dengan Kecemasan dan keluarga
- 

### **A. Pendahuluan**

Oksigen memegang peran penting dalam semua proses tubuh secara fungsional. Tidak adanya oksigen akan menyebabkan tubuh, mengalami kemunduran atau bahkan dapat menimbulkan kematian. Oleh karena itu, kebutuhan oksigen merupakan kebutuhan yang sangat utama dan sangat vital bagi tubuh. Pemenuhan kebutuhan oksigen ini tidak terlepas dari kondisi sistem pernapasan secara fungsional. Bila ada gangguan pada salah satu organ sistem respirasi, maka kebutuhan oksigen akan mengalami gangguan banyak kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan oksigen, seperti adanya sumbatan pada saluran pernapasan. Masalah kebutuhan oksigen merupakan masalah utama dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Pemenuh kebutuhan oksigen adalah bagian dari kebutuhan fisiologis menurut hierarki Maslow.

Perawat mempunyai peran yang penting dalam pemenuhan kebutuhan oksigen dan cara mengatasi masalah atau gangguan dalam pemenuhan kebutuhan oksigen tersebut, Oleh karena itu, perawat harus memahami konsep kebutuhan oksigen. Dalam makalah ini kami menyajikan materi mengenai beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan oksigen bagi manusia.

### **B. Tujuan**

#### **Tujuan Umum**

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan sasaran mampu mengetahui dan melakukan tentang Teknik Relaksasi Napas Dalam

**Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan pasien dan keluarga mampu :

- 1 Menyebutkan pengertian teknik relaksasi napas dalam.
- 2 Menyebutkan jenis-jenis teknik relaksasi napas dalam
- 3 Menyebutkan tujuan relaksasi napas dalam
- 4 Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi napas dalam

**C. Materi**

Terlampir

**D. Metode**

- 1 Ceramah
- 2 Tanya jawab
- 3 Leaflet

**E. Strategi**

- 1 Kontrak dengan pasien dan keluarga (waktu, tempat, topik)
- 2 Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti.
- 3 Dengan tanya jawab langsung.

## F. Proses Penyuluhan

| NO | KEGIATAN                                                                                                                                                                                                                               | WAKTU    | PENYAJI                                                                                                                                                                                                                             | SASARAN                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1  | Pembukaan                                                                                                                                                                                                                              | 5 menit  | Mengucapkan salam<br>Memperkenalkan diri                                                                                                                                                                                            | Membalas salam,<br>Memperhatikan dan mendengarkan |
| 2  | Penyajian bahan tentang:<br>- Menjelaskan pengertian teknik relaksasi napas dalam<br>- Menjelaskan tujuan relaksasi napas dalam<br>- Menjelaskan manfaat relaksasi napas dalam<br>- Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi napas dalam. | 20 menit | 1 Menjelaskan pengertian teknik relaksasi napas dalam<br>2 Menjelaskan tujuan relaksasi napas dalam<br>3 Menjelaskan manfaat relaksasi napas dalam<br>4 Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi napas dalam.                          | Mendengarkan<br>Mempraktekkan                     |
| 3  | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                               | 15 menit | Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya untuk mengevaluasi peserta, apakah peserta dapat menjelaskan kembali materi penkes dengan bertanya<br>Menyimpulkan kembali materi yang disajikan<br>Diharapkan 30% memahami materi |                                                   |
| 4  | Penutup                                                                                                                                                                                                                                | 5 menit  | Penyaji mengucapkan terima kasih, mengucapkan salam penutup                                                                                                                                                                         | Menjawab salam                                    |

### G. Pengorganisasian

Presenter : Crisdayati L. Taka

Observer : -

### H. Setting Tempat



Keterangan :



: klien



: perawat



: keluarga

### I. Evaluasi

1 Proses :

- a Penyuluhan berjalan lancar.
- b Audiens tidak meninggalkan proses penyuluhan

2 Hasil :

- a audiens dapat menjelaskan pengertian relaksasi napas dalam
- b audiens dapat menjelaskan tujuan relaksasi napas dalam
- c audiens dapat menjelaskan manfaat relaksasi napas dalam
- d audiens dapat menjelaskan 4-5 dari semua langkah relaks

## **MATERI**

### **A. Pengertian**

Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Relaksasi merupakan metode yang efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernapasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-ansietas-ketegangan otot. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi merupakan metode efektif untuk menurunkan nyeri yang merupakan pengalaman sensorial dan emosional yang tidak menyenangkan dengan mekanismenya yang menghentikan siklus nyeri.

### **B. Tujuan napas dalam**

Smeltzer & Bare menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

### **C. Manfaat relaksasi napas dalam**

- 1 Membuat lebih mampu menghindari stress
- 2 Mengurangi bahkan mengatasi masalah yang berhubungan dengan stress seperti: sakit kepala, pusing, sulit tidur, hipertensi, mual, muntah, nyeri punggung dan nyeri lainnya.
- 3 Menurunkan dan mengatasi kecemasan
- 4 Membantu menyembuhkan penyakit tertentu seperti darah tinggi dsb
- 5 Meningkatkan penampilan kerja dan social

### **D. Penatalaksanaan Teknik relaksasi napas dalam**

1. Cuci tangan
2. Jelaskan prosedur yang akan kita lakukan pada pasien.
3. Ciptakan lingkungan yang tenang
4. Usahakan tetap rileks dan tenang
5. Menarik napas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
6. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks
7. Anjurkan bernapas dengan irama normal 3 kali
8. Menarik napas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
9. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
10. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
11. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
12. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
13. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
14. Lakukan evaluasi
15. Cuci tangan



## Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Studi Kasus

Pasien 1



Pasien 2

