



Lampiran 1. Surat Balasan Data Awal

DATA RSUD WAIKABUBAK PNEUMONIA (ICD X: J18)																
ICDX	DIAGNOSIS	JUMLAH PASIEN RAWAT JALAN (RJ)					JUMLAH PASIEN RAWAT INAP (RI)					TOTAL PASIEN RJ +RI				
		2020	2021	2022	2023	TOTAL	2020	2021	2022	2023	TOTAL	2020	2021	2022	2023	JUMLAH
J18.9	Pneumonia, unspecified	95	154	393	463	1.105	212	199	489	661	1561	307	353	882	1.124	2.666

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Institusi

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang
Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXX.VII.20.4/345/2024
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

6 Mei 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.

Ketua Program Studi DIII
Keperawatan Waikabubak


Uly Agustine, S.Kp., M.Kep
NIP.19750810 200112 2 001

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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tke.kominfo.go.id/verifyPDF>



Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari DPMPTSP



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

SURAT IZIN PENELITIAN
 NOMOR : DPMPTSP. 243.4/84/53.12/05/2024

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.	Ediwan Lende	PO5303212210347	Implementasi Pemberian Larutan Gula Garam Untuk Mengganti Cairan Yang Hilang Pada Pasien Diare Di Ruang Anak RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat	RSUD Waikabubak	21 Mei - 21 Juni 2024
2.	Esti Sonia Bulu	PO5303212210349	Implementasi Terapi Kompres Hangat Pada Pasien Demam Typoid Dengan Masalah Hipertensi di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat	RSUD Waikabubak	21 Mei - 21 Juni 2024
3.	Chiesa Gloria Rambu Boba	PO5303212210343	Implementasi Fisioterapi Dada Dengan Teknik Postural Drainage Untuk Meningkatkan Pengeluaran Mukus Pada Pasien Bronkhitis Di Zal Anak RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat	RSUD Waikabubak	21 Mei - 21 Juni 2024
4.	Susanti S. Rambu Roku Wagi	PO5303212210374	Implementasi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Pneumonia Dengan Ansietas di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat	RSUD Waikabubak	21 Mei - 21 Juni 2024
5.	Alfianto Santino Leba	PO5303212210231	Implementasi ASI Nutrition Education Program Metode Leaflet Terhadap kestabilan Gula Darah Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Militus Tipe II di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat	RSUD Waikabubak	21 Mei - 21 Juni 2024

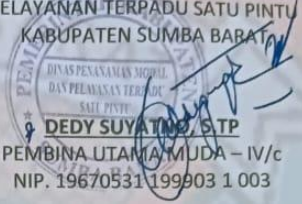
Jurusan/Prodi : Keperawatan
 Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

- Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Camat/Lurah/ Kepala Desa setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
- Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
- Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
- Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Sumba Barat Cq.Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sumba Barat;

5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu – waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 21 Mei 2024

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN SUMBA BARAT


DEDY SUYATNO, S.TP
PEMBINA UTAMA MUDA – IV/c
NIP. 19670531 199803 1 003

Tembusan :

1. Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
2. Wakil Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
3. Sekretaris Daerah Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak;
4. Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak ;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan;
6. Yang bersangkutan di tempat.

Lampiran 4. Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah

BUKU KONSULTASI
KARYA TULIS ILMIAH



NAMA MAHASISWA : Susantri Susilawati Rambu Ratu Nagi
NIM : 00530621210679
JUDUL KTI : Implementasi terapi relaksasi pada pasien
Pneumonia dengan Anxiety di RSUD
Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI KEPERAWATAN WAIKABUABAK

2024

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

No	Hari/tanggal	Materi konsultasi	Saran yang diberikan	Nama dan paraf pembimbing
1	28/12/2026	konsul Judul	Perbaiki Judul	
2	30/12/2026	konsul Judul	Perbaiki Judul	
3	9/12/2025	konsul Judul	Acc Judul	
4	9/1/2029	konsul BAB I-III	Perbaiki BAB I - BAB II	
5	12/1/2029	konsul BAB I - BAB III	Perbaiki	
6	15/1/2029	konsul BAB I - I	Perbaiki	

7	10/2/2024	konsumsi proposal, BAB 1-3	perbaiki BAB 3	
8	29/2/2024	konsumsi BAB 3	proposal disetujui	
9	11 Juni 2024	konsumsi BAB 4	lengkapi data-data perbaiki tabel-tabel	
10	13 Juni 2024	konsumsi BAB 4	perbaiki bagian implementasi, dan pembahasan	
11	14 Juni 2024	konsumsi BAB 4	perbaiki bagian pembahasan	
12	16 Juni 2024	konsumsi BAB 4	perbaiki bagian pembahasan	

13	17 Juni 2024	konsul BAB 4, dan BAB 5	kapitula tabel-tabel dan perbaiki BAB 5.	
14	18 Juni 2024	konsul BAB 4, dan BAB 5.	kapitula BAB 4, dan BAB 5.	
15	19 Juni 2024	konsul BAB 1 sampai BAB 5	lanjutkan kmpirgan dan perbaiki sisten ataka penulisan	
16	20 Juni 2024	konsul BAB 1 sampai BAB 5	ACC k71, lanjut ujian	

Unit litbang prodi keperawatan waikabubak

Catatan :

1. Mahasiswa diwajibkan berkonsultasi atau mendapat bimbing, selanjutnya pembimbing berhak memberikan ujian proposal sebelum pelaksanaan Ujian Karya Tulis Ilmiah
2. Mahasiswa dinyatakan siap melaksanakan Seminar Proposal atau Ujian Karya Tulis Ilmiah, setelah mendapat persetujuan dari pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 5. Format Pengkajian Keperawatan 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. ☐ Berhasil ☐ kurang berhasil ☐ tidak berhasil

3.	Pelaku/Usia	Korban/Usia	Saksi/Usia

Aniaya fisik

----------------------	----------------------	----------------------

Aniaya seksual

----------------------	----------------------	----------------------

Penolakan

Kekerasan dalam keluarga

----------------------	----------------------	----------------------

Tindakan kriminal

----------------------	----------------------	----------------------

Jelaskan No. 1, 2, 3 :

Masalah Keperawatan :

4. Adakah anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa

☐

Ya

☐

Tidak

Hubungan keluarga
pengobatan/perawatan

Gejala

Riwayat

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

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

mampu memulai

☐

Lambat

☐

Membisu

☐

Tidak

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

☐

Bantuan 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

Maladaptif

☐ Bicara dengan orang lain	☐ Minum alkohol
☐ Mampu menyelesaikan masalah	☐ reaksi lambat/berlebih
☐ Teknik relaksasi	☐ bekerja berlebihan
☐ Aktivitas konstruktif	☐ menghindar
☐ Olahraga	☐ 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 6. SOP Relaksasi Napas Dalam

SOP TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM

 PRODI D-III KEPERAATAN AIKABUBAK POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG	TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
NAMA SOP	PROSEDUR TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
PENGERTIAN	Terapi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan, ketegangan otot, atau nyeri.
TUJUAN	Untuk mengurangi kecemasan
ALAT DAN BAHAN	-

PROSEDUR

FLOCHART	KEGIATAN
TAHAP PRA INTERAKSI ↓	1. Mahasiswa menyiapkan diri 2. Membaca instruksi tindakan yang akan dilakukan 3. Menyiapkan alat dan bahan
TAHAP ORIENTASI ↓	1. Menyiapkan pasien a. Salam b. Kontrak : perkenalan (identifikasi pasien menggunakan nama, no RM dan tanggal lahir) c. Beritahu dan jelakan pada pasien dan keluarganya mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan d. Kontrak aktu e. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya f. Menjaga privacy pasien
TAHAP KERJA ↓	2. Prosedur kerja a. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah b. Pasang sarung tangan, jika perlu c. Tempatkan pasien ditempat yang tenang

	dan nyaman d. Ciptakan lingkungan yang tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan e. Berikan posisi yang nyaman (misal dengan duduk bersandar atau tidur) f. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi g. Latih melakukan teknik napas dalam: 1) Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuh 2) Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan 3) Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahan 4) Demostrasikan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik 5) Rapiakan pasien dan alat-alat yang digunakan 6) Lepaskan sarung tangan 7) Lakukan kebersihan tangan 6
--	---

TAHAP TERMINASI TAHAP DOKUMENTASI	langkah 3. Tahap Terminasi - Kaji respon klien selama pemberian dan sesudah tindakan - Bereskan alat-alat dan simpan ketempat semula - Mengakhiri komunikasi 4. Tahap Dokumentasi - Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun dan jam dilakukan tindakan - Tindakan yang dilakukan dan hasil dari tindakan tersebut - Respon klien selama tindakan dan sesudah tindakan - Nama dan tanda tangan perawat
--	--

Lampiran 7. Skala Hamilton Anxiety scale (Hars)

Hamilton Anxiety Rating Scale

(HARS)

Nama mahasiswa : Susantri Susilawati Rambu Roku Wagi

Umur mahasiswa : 21 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Tanggal pemberian : 30 Mei 2024 – 1 Juni 2024

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

Pasien 1

Berikut tanda checklist (v) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan ansietas (cemas):					
	a. Cemas ✓				✓	
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan kepikiran ✓				✓	
	d. Mudah tersinggung					
2.	Keterangan:					
	a. Merasa tegang					

	b. Lesu					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	c. Tak bisa istirahat tenang✓		✓			
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah ✓				✓	
3.	Ketakutan:					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4.	Gangguan tidur:					
	a. Sulit tidur✓		✓			
	b. Terbangun malam hari✓		✓			
	c. Tidur tidak nyenyak✓		✓			
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan:					
	a. Sulit konsentrasi✓		✓			
	b. Daya ingat buruk✓					
6.	Perasaan depresi:					
	a. Hilangnya minat					

	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	c. Sedih✓			✓		
	d. Bangun dini hari					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari✓					
7.	Gejala somatic (otot):					
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	b. Kaku					
	c. Kedutaan otot					
	d. Gigi gemerutuk					
	e. Suara tidak stabil					
8.	Gejala somatic (sensori):					
	a. Tinnitus					
	b. Penglihatan kabur					
	c. Muka merah atau pucat✓		✓			
	d. Merasa lemah✓			✓		
	e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskular:					
	a. Takhikardia					
	b. Berdebar					
	c. Nyeri di dada					
	d. Denyut nadi mengeras					
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					

	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala respiratori:					
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada					
	b. Perasaan tercekik					
	c. Sering menarik napas					
	d. Napas pendek atau sesak					
11.	Gejala pencernaan:					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	a. Sulit menelan					
	b. Perut melilit					
	c. Gangguan pencernaan					
	d. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e. Perasaan terbakar diperut					
	f. Rasa penuh dan kembung					
	g. Mual					
	h. Muntah					
	i. Buang air besar lembek					
	j. Kehilangan berat badan					
	k. Sukar buang air besar					
12.	Gejala urogenital:					
	a. Sering buang air kecil✓					
	b. Tidak dapat menahan air seni					
	c. Amenorrhoea (tidak menstruasi pada perempuan)					
	d. Menorrhagia (keluar darah banyak ketika menstruasi pada perempuan)					

	e. Menjadi dingin (frigid)					
	f. Ejekulasi praecoaks					
	g. Ereksi hilang					
	h. Impotensi					
13.	Gejala atonom:					
	a. Mulut kering					
	b. Muka merah					
	c. Mudah keringat✓			✓		
	d. Pusing, sakit kepala✓					
	e. Bulu-bulu berdiri					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
14.	Tingkah laku pada wawancara:					
	a. Gelisah ✓				✓	
	b. Tidak tenang✓			✓		
	c. Jari gemetar					
	d. Kerut kering					
	e. Muka tegang					
	f. Tonus otot meningkat					
	g. Napas pendek dan cepat					
	h. Muka merah					
Total		0	10	10	3	
Grand total		23				

Pasien 2

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan ansietas (cemas):					
	e. Cemas ✓					✓
	f. Firasat buruk					
	g. Takut akan kepikiran ✓				✓	
	h. Mudah tersinggung					
2.	Keterangan:					
	h. Merasa tegang ✓					
	i. Lesu					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	j. Tak bisa istirahat tenang ✓		✓			
	k. Mudah terkejut					
	l. Mudah menangis					
	m. Gemetar					
	n. Gelisah ✓				✓	
3.	Ketakutan:					
	g. Takut pada gelap					
	h. Takut pada orang asing					
	i. Takut ditinggal sendiri					
	j. Takut pada binatang besar					
	k. Takut pada keramaian lalu lintas					
	l. Takut pada kerumunan banyak orang					
4.	Gangguan tidur:					
	h. Sulit tidur ✓		✓			
	i. Terbangun malam hari ✓		✓			
	j. Tidur tidak nyenyak ✓		✓			
	k. Bangun dengan lesu					

	l. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	m. Mimpi buruk					
	n. Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan:					
	c. Sulit konsentrasi✓		✓			
	d. Daya ingat buruk✓		✓			
6.	Perasaan depresi:					
	f. Hilangnya minat					
	g. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	h. Sedih✓			✓		
	i. Bangun dini hari					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	j. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari✓					
7.	Gejala somatic (otot):					
	f. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	g. Kaku					
	h. Kedutaan otot					
	i. Gigi gemerutuk					
	j. Suara tidak stabil					
8.	Gejala somatic (sensori):					
	f. Tinnitus					
	g. Penglihatan kabur✓					
	h. Muka merah atau pucat✓		✓			
	i. Merasa lemah✓			✓		
	j. Perasaan ditusuk-tusuk					

9.	Gejala kardiovaskular:					
	g. Takhikardia					
	h. Berdebar					
	i. Nyeri di dada					
	j. Denyut nadi mengeras					
	k. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					
	l. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala respiratori:					
	e. Merasa tertekan atau sempit di dada					
	f. Perasaan tercekik					
	g. Sering menarik napas				✓	
	h. Napas pendek atau sesak				✓	
11.	Gejala pencernaan:					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	l. Sulit menelan					
	m. Perut melilit					
	n. Gangguan pencernaan					
	o. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	p. Perasaan terbakar diperut					
	q. Rasa penuh dan kembung					
	r. Mual					
	s. Muntah					
	t. Buang air besar lembek					
	u. Kehilangan berat badan					
	v. Sukar buang air besar					

12.	Gejala urogenital:					
	i. Sering buang air kecil✓					
	j. Tidak dapat menahan air seni					
	k. Amenorrhoea (tidak menstruasi pada perempuan)					
	l. Menorrhagia (keluar darah banyak ketika menstruasi pada perempuan)					
	m. Menjadi dingin (frigid)					
	n. Ejekulasi praecoeks					
	o. Ereksi hilang					
	p. Impotensi					
13.	Gejala atonom:					
	f. Mulut kering					
	g. Muka merah✓		✓			
	h. Mudah keringat✓			✓		
	i. Pusing, sakit kepala✓					
	j. Bulu-bulu berdiri					
No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
14.	Tingkah laku pada wawancara:					
	i. Gelisah ✓				✓	
	j. Tidak tenang✓			✓		
	k. Jari gemetar					
	l. Kerut kering					
	m. Muka tegang					
	n. Tonus otot meningkat					
	o. Napas pendek dan cepat					
	p. Muka merah✓		✓			

Total	0	10	4	6	
Grand total	20				

Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Pasien 1

**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 Pneumonia Dengan Ansietas Di RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat"**.

Nama : NY . R . N
Umur : 53 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Londo Tera
Pekerjaan : Petani
Hubungan Dengan Pasien : Istri Pasien

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

Waikabubak, 30 mei 2024

Responden



Rahel N.
(.....)

Pasien 2

**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 Pneumonia Dengan Ansietas Di RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat"**.

Nama : Tn. N. L
Umur : 61 Tahun
Jenis Kelamin : laki - laki
Alamat : Desa Cenge
Pekerjaan : Petani
Hubungan Dengan Pasien : suami pasien

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

Waikabubak, 30 mei 2024

Responden



(Noro Lela)

Lampiran 9. Satuan Acara Penyuluhan

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



DISUSUN OLEH :

**SUSANTRI SUSILAWATI RAMBU ROKU WAGI
NIM : PO5303212210374**

**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 30 Mei 2024
 4. Waktu : 10.30 – 11.00 WIB
 5. Sasaran : 2 Pasien Pneumonia dengan Kecemasan
-

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.
- 4

F. Proses Penyuluhan

NO	KEGIATAN	WAKTU	PENYAJI	SASARAN
1	Pembukaan	5 menit	Mengucapkan salam Memperkenalkan diri	Membalas salam, Memperhatikan dan mendengarkan
2	Penyajian bahan tentang: - Menjelaskan pengertian teknik relaksasi napas dalam - Menjelaskan tujuan relaksasi napas dalam - Menjelaskan manfaat relaksasi napas dalam - Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi napas dalam.	20 menit	1 Menjelaskan pengertian teknik relaksasi napas dalam 2 Menjelaskan tujuan relaksasi napas dalam 3 Menjelaskan manfaat relaksasi napas dalam 4 Menjelaskan penatalaksanaan relaksasi napas dalam.	Mendengarkan Mempraktekkan
3	Evaluasi	15 menit	Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya untuk mengevaluasi peserta, apakah peserta dapat menjelaskan kembali materi penkes dengan bertanya Menyimpulkan kembali	

			materi yang disajikan Diharapkan 30% memahami materi	
4	Penutup	5 menit	Penyaji mengucapkan terima kasih, mengucapkan salam penutup	Menjawab salam

G. Pengorganisasian

Presenter : Susantri s.r.r.wagi

Observer : -

H. Setting Tempat



Keterangan :



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 sensori 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 setres baik setres 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 10. Leaflet

**TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN
KECEMASAN**



Oleh

Nama: Susantri
S.R.R.Wagi

POLTEKKES KEMENKES KUPANG
PRODI D-III KEPERAWATAN WAIKABUBAK
T.A 2024

Pengertian!

Latihan napas dalam adalah cara bernapas yang efektif, menarik napas melalui hidung dan menghembuskan napas lewat mulut dengan lambat dan rileks. Memberikan rasa nyaman kepada pasien yang mengalami kecemasan, khawatir, gelisah, dan tekanan darah tinggi dengan membimbing pasien untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam.



Tujuan:

1. Meningkatkan aliran udara dan oksigen dalam darah
2. Menurunkan tekanan darah
3. Mengurangi kecemasan
4. Meningkatkan kualitas tidur
5. Mengurangi rasa nyeri

Teknik Relaksasi Napas

Dalam:

1. Posisi duduk, setengah duduk atau berbaring.
2. Letakkan kedua telapak tangan berhadapan satu sama lain, dibawah dan sepanjang batas bawah tulang rusuk depan. Letakkan ujung jari tengah kedua telapak tangan saling bersentuhan.



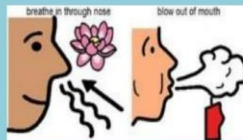
Sekian dan
Terimakasih 🙏



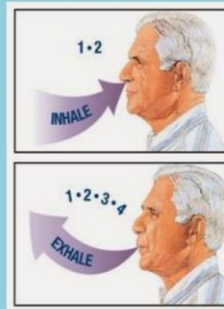
Semoga
Bermanfaat



5. Ulangi latihan napas dalam sebanyak 3 sampai 5 kali. Dan ulangi bila masih merasa cemas, khawatir, takut, dan bila masih merasa nyeri.



3. Hirup udara melalui hidung secara perlahan selama 4 detik, dan menahan napas selama 2 detik.



4. Hembuskan napas melalui mulut dengan cara mulut mencucu secara perlahan selama 8 detik.

Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

Pasien 1



Pasien 2

