

Lampiran 1



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Plet A. Tallo Lililba – Kupang, Telp.: (0380) 8800258
Fax. (0380) 8800258; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/20.4/12/2024
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 : Apliana Depa Ngara
NIM : PO5303212210339
Judul : Implementasi Terapi Relaksasi Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Rasa Aman Nyaman Di Ruang Interna RSUD Waikabubak.

Untuk memfasilitasi mahasiswa/i kami dalam pengambilan data awal yang berkaitan dengan Jumlah Pasien Hipertensi 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

DATA RSUD WAKABUSAK
HIPERTENSI (ICD X: I10-I11)

ICDX	DIAGNOSIS	JUMLAH PASIEN RAWAT JALAN (RJ)					JUMLAH PASIEN RAWAT INAP (RI)					TOTAL PASIEN RJ + RI				
		2020	2021	2022	2023	JUMLAH	2020	2021	2022	2023	JUMLAH	2020	2021	2022	2023	JUMLAH
1	HIPERTENSI	657	650	608	1.050	2.965	83	46	81	115	325	740	696	689	1.165	3.290

Lampiran 3



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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Lampiran 4



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. 243.4/67/53.12/05/2024

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 :

9.	Apliana Depa Ngara	PO5303212210339	Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Kecemasan di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat	RSUD Waikabubak	06 Mei - 06 Juni 2024
----	-----------------------	-----------------	--	--------------------	-----------------------------

Jurusan/Prodi : Keperawatan

Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Dengan ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Camat/Lurah Kepala Desa setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. 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, 06 Mei 2024

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

DEDY SUYATNO, S.TP
PEMBINA UTAMA MODA – IV/c
NIP. 19670531 199903 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 5



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. 146 /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 : Apliana D. Ngara
Nim : PO5303212210339
Jabatan : Mahasiswa
Instansi / Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian dengan rincian sebagai berikut:

Judul Penelitian : Implementasi terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi 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

Tembusan:

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

Lampiran 6



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. 466 /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 : Apliana D. Ngara
NIM : PO5303212210339
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan / Prodi : Keperawatan
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi keperawatan
Waikabubak

Benar bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian " Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Hipertensi 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

BUKU KONSULTASI
KARYA TULIS ILMIAH



NAMA MAHASISWA : APLIANA DEPA NGARA
NIM : 205503212210339
JUDUL KTI : Implementasi terapi Relaksasi nafas
dalam pada pasien hipertensi deng-
an gangguan rasa nyaman

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	Sabtu, 30/12/2023	konsul judul	Judul Acc	
2	Selasa, 5/01/2024	konsul proposal	Perbaiki BAB 1-3 belum lengkap	
3	22/01/2024	konsul proposal BAB 1-3	Perbaiki Bab 1 & 3 lengkapi	
4	24/01/2024	konsul proposal- BAB 1-3	Lengkapi Bab 3	
5	02/02/2024	konsul proposal- BAB 1-3	perbaiki isi Bab 1-3	
6	05/02/2024	konsul proposal BAB 1-3	lengkapi daftar isi kata pengantar	

7	10/02/2024	KONSUL PROPOSAL BAB 1-3	Perbaiki bab 1-3	8
8	18/02/2024	KONSUL PROPOSAL BAB 1-3	Proposal disetujui	8
9				
10				
11				
12				

Lampiran 8

**BUKU KONSULTASI
KARYA TULIS ILMIAH**



Nama mahasiswa : Apriana Depa Ngara
Nim : 0530321221053
Judul KTI : Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam -
Pada pasien Hipertensi dengan Gangguan -
kecemaran di Ruang Interna RSUD Waiakabubak
Kabupaten Sumba Barat

**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.	Senin, 20 mei 2024	Konsultasi hasil (1)	Bagian pengantar, perhatikan kalimat dan lengkapi	
2.	Kamis 23 mei 2024	Konsultasi hasil (2)	lengkapi dan perhatikan kerapian	
3.	Senin, 27 mei 2024	konsultasi pembahasan (3)	lengkapi, perhatikan kalimat	
4.	Selasa, 28 mei 2024	konsultasi pembahasan (2)	lengkapi dan harus ada hasil, teori dan opini	
5.	Kamis, 30 mei 2024	konsultasi kesimpulan (1)	lengkapi, perhatikan kalimat dan hasil ada teori, hasil, dan opini	
6.	Senin, 03 juni 2024	konsultasi kesimpulan (2)	Perhatikan spasi, kalimat dan kerapian	

7.	Selasa, 04 Juni 2024	konsultasi Daftar Pustaka	tambahkan daftar Pustaka	8
8.	Jumat, 07 Juni 2024	konsultasi lampiran	lengkapi lampiran	8

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

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 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

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 ☐ Cara berpakaian tidak seperti biasanya
tidak sesuai 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
☐ T ☐ asen ☐ or ☐ 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
☐ Kurang mata (-) ☐ Defensif ☐ Curiga

Jelaskan :

Masalah Keperawatan :

7. Persepsi

☐ Pendengaran	☐ Penglihatan	☐ Perabaan
☐ Pencapaian	☐ Penghidu	

Jelaskan :

Masalah Keperawatan :

8. Proses Pikir

☐ sirkumtansial ☐ tangensial ☐ kemmangan asosiasi

☐ flight of idea ☐ cking ☐ 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

Bantual total

5. Istirahat dan tidur

☐ **Tidur siang lama** :s/d.....

☐ **Tidur malam lama** :s/d.....

☐ **Kegiatan sebelum / sesudah tidur**

6. Penggunaan obat

☐ **Bantuan minimal**

☐ **Bantual total**

7. Pemeliharaan Kesehatan

Perawatan lanjutan Ya ☐ ☐ **tidak**

Perawatan pendukung Ya ☐ ☐ **tidak**

8. Kegiatan di dalam rumah

Mempersiapkan makanan Ya ☐ ☐ **tidak**

Menjaga kerapihan 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

 PRODI D-III KEPERAWATAN WAIKABUBAK 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

FLOWCHART	KEGIATAN
TAHAP PRA INTERAKSI  TAHAP ORIENTASI  TAHAP KERJA 	1. Mahasiswa menyiapkan diri 2. Membaca instruksi tindakan yang akan dilakukan 3. Menyiapkan alat dan bahan - 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 waktu e. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya f. Menjaga privacy pasien 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

TAHAP TERMINASI	e. Berikan posisi yang nyaman (misal dengan duduk bersandar atauu 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) Rapikan paien dan alat-alat yang digunakan 6) Lepaskan sarung tangan 7) Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 3. Tahap Terminasi a. Kaji respon klien selama pemberian dan sesudah tindakan b. Bereskan alat-alat dan simpan ditempat semula c. Mengakhiri komunikasi
--	--

**TAHAP
DOKUMENTASI**

4. Tahap Dokumentasi

- a. Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun dan jam dilakukan tindakan
- b. Tindakan yang dilakukan dan hasil dari tindakan tersebut
- c. Respon klien selama tindakan dan sesudah tindakan
- d. Nama dan tanda tangan perawat

Lampiran 11

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 O	GEJALA KECEMASAN	NILAI ANGKA (SCROE)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas (ansietas) 1. Cemas 2. Firasat buruk 3. Takut akan pikiran sendiri 4. Mudah tersinggung					

2	Ketegangan • Merasa tegang • Lesu • Tidak bisa istirahat tenang • Mudah terkejut • Mudah menangis. • Gemetar • Gelisah					
3	Ketakutan • Pada gelap • Pada orang asing • Ditinggal sendiri • Pada binatang besar • Pada keramaian lalu lintas • Pada kerumunan orang banyak					
4	Gangguan tidur • Sukar untuk tidur • Terbangun malam hari • Tidur tidak nyenyak • Bangun dengan lesu • Banyak mimpi-mimpi • Mimpi buruk • Mimpi menakutkan					

5	Gangguan Kecerdasan • Sukar konsentrasi • Daya ingat menurun • Daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi (murung) • Hilangnya minat • Berkurangnya kesenangan pada hobi • Sedih • Bangun dini hari • Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik/fisik (otot) • Sakit dan nyeri di otot-otot • Kaku • Kedutan otot • Gigi gemerutuk • Suara tidak stabil					
8	• Gejala somatik/fisik (sensorik) • Tinnitus (telinga berdenging) • Penglihatan kabur • Muka merah atau pucat • Merasa lemas • Perasaan ditusuk-tusuk					

9.	Gejala kardiovaskuler pembuluh darah) (jantung dan • Takikardia (denyut jantung cepat) • Berdebar-debar • Nyeri di dada • Denyut nadi mengeras • Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan • Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala respiratori (pernafasan) • Rasa tertekan atau sempit di dada • Rasa tercekik • Sering menarik nafas • Nafas pendek/sesak					
11	Gejala gastrointestinal (pencernaan) • Sulit menelan • Perut melilit • Gangguan pencernaan • Nyeri sebelum dan sesudah makan • Perasaan terbakar diperut • Rasa penuh atau kembung • Mual • Muntah • Buang air besar lembek • Sukar buang air besar (konstipasi) • Kehilangan berat badan					

12	Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin) • Sering buang air kecil • Tidak dapat menahan air seni • Tidak datang bulan (tidak ada haid) • Darah haid berlebihan • Darah haid amat sedikit • Masa haid berkepanjangan • Masa haid amat pendek • Haid beberapa kali dalam sebulan • Menjadi dingin (frigid) • Ejakulasi dini • Ereksi melemah • Ereksi hilang • Impotensi					
13	Gejala Autonomy • Mulut kering • Mulut merah • Mudah berkeringat • Kepala pusing • Kepala terasa berat • Kepala terasa sakit • Bulu-bulu berdiri					
14	Tingkah laku (sikap) pada wawancara • Gelisah • Tidak tenang • Jari gemetar • Kerut kenin					

	• Muka tegang • Otot tegang/mengeras • Nafas pendek dan cepat • Muka merah					
--	---	--	--	--	--	--

Lampiran 12

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 Hipertensi Dengan Gangguan Kecemasan Diruangan Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat”**.

Nama : Daido Mila
Umur : 31 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Weepatando
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Hubungan dengan pasien : Anak

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

Waikabubak, 16 Mei 2024

Responden



(Daido Mila.....)

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 Hipertensi Dengan Gangguan Kecemasan Diruangan Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat"**.

Nama : soleman L. Bili
Umur : 29 tahun
Jenis kelamin : Laki - laki
Alamat : Maliti
Pekerjaan : petani
Hubungan dengan pasien : Anak

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

Waikabubak, 16 Mei 2024

Responden



(.....soleman L. Bili.....)

Lampiran 13

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



DISUSUN OLEH :

APLIANA DEPANGARA
NIM : PO5303212210339

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

2024

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Topik / masalah : Teknik Relaksasi Napas Dalam
 2. Tempat : Ruangan Interna RSUD Waikabubak
 3. Hari/Tanggal : Kamis 16 Mei 2024
 4. Waktu : 10.30 – 11.00 WIB
 5. Sasaran : 2 Pasien Hipertensi 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 tersut, 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 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 : Apliana Depa Ngara

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 14

TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN KECEMASAN



Oleh

Apliana Depa Ngara

PO5303212210339

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.



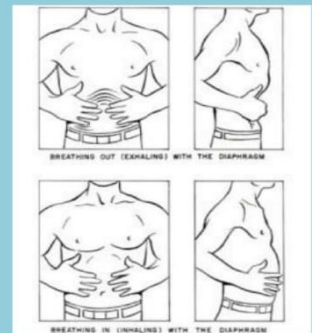
Tujuan:

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.



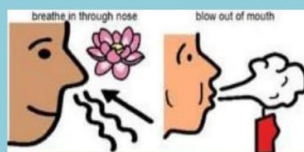
Sekian dan
Terimakasih 🙏



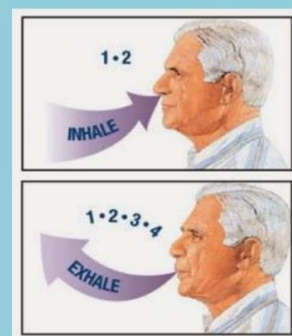
Semoga
Bermanfaat



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 15

DOKUMENTASI

Pasien 1



Pasien 2

