

## Lampiran 1 Surat Permohonan Data Awal



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT  
RUMAH SAKIT UMUMDAERAH WAIKABUBAK  
Jl. Adhyaksa Km.3 waikabubak, Provinsi Nusa Tenggara Timur  
No.Telp/Fax:(0387) 21701, email: mail@rsudwaikabubak.com



Waikabubak, 21 Februari 2025

Nomor : P.664/RSUD.445/53.12/02/2025  
Lampiran :  
Hal : Surat Ijin Permohonan Pengambilan Data Awal

Kepada Yth.  
Rektor Poltekkes Kemenkes Kupang  
di –  
Tempat


Berdasarkan surat dari Poltekkes Kemenkes Kupang dengan Nomor:DP.04.03/F.XXXVII/20.4/62/2025. Tentang Ijin Permohonan Pengambilan Data Awal, dengan ini kami memberikan ijin kepada mahasiswa atas nama :

Nama : Finsen Sius Suru Ledé  
NIM/Angkatan : P05303212220379

Untuk Melakukan studi pengambilan data awal dengan judul "Implementasi teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri pada ibu post section caesarea" di RSUD Waikabubak.

Demikian Surat Persetujuan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Pih. DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK  
KABID KEPERAWATAN & KEBIDANAN,

  
YUDIYANTO KAKA, S.Kep.,Ns  
PENATA TINGKAT I – III/d  
NIP. 19810603 200801 1 018

Paraf Hirarki	
Kasubag Kepegawaian dan Umum	
Staf Pelaksana	

Tembusan:

- 1.Kepala bidang Keperawatan & Kebidanan RSUD Waikabubak di Waikabubak;
- 2.Arsip.

## Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Dari Dinas PMPTSP



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Weekarou Nomor :- Waikabubak  
Telepon / Faks : (0387) 2525264 email : [dpmtsp.sbkb@gmail.com](mailto:dpmtsp.sbkb@gmail.com)

### SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : DPMPTSP.243.4/40/53.12/03/2025

- Dasar :
- Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Publik;
  - Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
  - Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
  - Peraturan Bupati Sumba Barat Nomor 19 tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Perizinan dan Non Perizinan di Kabupaten Sumba Barat;
  - Peraturan Bupati Sumba Barat Nomor 17 Tahun 2020 tentang Pendelegasian Wewenang Bupati kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu untuk menandatangani Perizinan dan Non Perizinan Tertentu di lingkungan Pemerintah Kabupaten Sumba Barat;
  - Memperhatikan :
    - Surat Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19.4/385/2025 tanggal 26 Maret 2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian a.n. Finsen Sius Suru Lede dan Erniati Magi Awang;
    - Telah dipenuhi syarat-syarat sebagaimana yang dipersyaratkan.

### **MEMBERIKAN IZIN**

Kepada :

No	Nama	NIM	Judul Karya Tulis	Tempat Penelitian	Waktu Penelitian
1.	Finsen Sius Suru Lede	PO5303212220379	Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu <i>Post Sectio Caesarea</i> di RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat	RSUD Waikabubak	27 Maret-15 Mei 2025
2.	Erniati Magi Awang	PO5303212220324	Implementasi Perawatan Diri Pada Ibu <i>Post Sectio Caesarea</i> Hari ke I di Ruang Nifas RSUD Waikabubak	RSUD Waikabubak	27 Maret-15 Mei 2025

Dengan ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut :

- Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Kepala Kesbangpol Kabupaten Sumba Barat dan Kepala Wilayah Administrasi 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 DPMPTSP Kabupaten Sumba Barat;
- Surat Ijin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 26 Maret 2025

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

**DEDY SUYANNO S.T.P**  
PEMBINA UTAMA MUDA - IV/c  
NIP.196705311999031003

PARAF HIERARKI	
ANALIS KEBIJAKAN AHLI MADYA	
ANALIS KEBIJAKAN AHLI MUDA	

Tembusan :

- Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
- Wakil Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
- Sekretaris Daerah Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak;
- Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak;
- Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan;

### Lampiran 3 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.1605/RSUD.445/53.12/08/2025

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 : Finsen Sius Suru Lede  
NIM : PO5303212220379  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Jurusan / Prodi : Keperawatan  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Benar bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Izin Penelitian  
"Implementasi Teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri pada ibu post  
section caesarea" terhitung sejak tanggal 27 Maret – 15 Mei 2025.

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

Waikabubak, 16 Agustus 2025

DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK,

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

Paraf Hirarki	
Plt. Kepala Bagian Tata Usaha	
Kasubag Kepegawaian dan umum	
Staf Pelaksana	

**Lampiran 4 Format Pengkajian Keperawatan Maternitas**

**FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN MATERNITAS  
POLTEKKES KEMENKES KUPANG PRODI KEPERAWATAN  
WAIKABUBAK  
PENGAJIAN POST PARTUM**

Nama ..... Tanggal Pengkajian .....

NIM ..... Ruangan/RS .....

**DATA UMUM KLIEN**

1	Nama Klien .....	Nama Suami .....
2	Usia .....	Usia .....
3	Status Perkawinan .....	Status Perkawinan .....
4	Pekerjaan .....	Pekerjaan .....
5	Pendidikan Terakhir .....	Pendidikan Terakhir .....

Riwayat Kehamilan dan Persalinan yang Lalu

No	Tahun	Tipe Persalinan	Penolong	Jenis Kelamin	BB Lahir	Keadaan bayi waktu lahir	Masalah Kehamilan
1							
2							
3							
4							
5							

Pengalaman menyusui: ya/tidak

Berapa lama: .....

Riwayat Kehamilan Saat Ini (*berupa narasi*)

1. Berapa kali periksa hamil:
2. Masalah kehamilan

Riwayat Persalinan

1. Jenis persalinan: Spontan (letkep/letsu) / SC a/I.....  
Tgl/Jam: .....
2. Jenis kelamin bayi: L/P, BB/PB. gram/ ..... cm, A/S: .....
3. Perdarahan..... cc
4. Masalah dalam persalinan .....

Riwayat Ginekologi

1. Masalah Ginekologi

Riwayat KB (jenis, lama pemakaian, efek samping)

**DATA UMUM KESEHATAN SAAT INI**

Status Obstetrik: P....A ..... Bayi Rawat Gabung: ya/tidak

- Jika tidak alasan: .....

Keadaan Umum..... Kesadaran .....

- BB/TB .....kg/ ..... cm

Tanda Vital

- Tekanan Darah .....mmHg, Nadi .....x/menit, Suhu..... °C
- Pernafasan ..... x/menit

Kepala Leher

- Kepala
- Mata
- Hidung
- Mulut
- Telinga
- Leher
- Masalah khusus: .....

Dada

- Jantung
- Paru
- Payudara
- Puting Susu

- Pengeluaran ASI
- Masalah khusus: .....

#### Abdomen

- Involusi uterus
- Fundus uterus: ..... Kontraksi: ..... Posisi: .....
- Kandung kemih
- Fungsi pencernaan
- Masalah khusus: .....

#### Perineum dan Genital

- Vagina: Integritas kulit.....Edema.....Memar..... Hematom.....
- Perineum: Utuh/Episotomi/Ruptur
  - **Tanda REEDA**
    - R: kemerahan: ya/tidak
    - E: bengkak: ya/tidak
    - E: echimosis: ya/tidak
    - D: discharge: serum/pus/darah/tidak ada
    - A: approximate: baik/tidak
- Kebersihan
- Lokhea
  - Jumlah
  - Jenis/warna
  - Konsistensi
  - Bau

Hemorrhoid: derajat.....lokasi.....berapa lama.....nyeri: ya/tidak

- Masalah khusus: .....

#### Ekstremitas

- Ekstremitas Atas : edema: ya/tidak, lokasi .....
- Ekstremitas Bawah : edema : ya/tidak, lokasi.....
- Varises : ya/tidak, lokasi .....
- Tanda Homan : +/-
- Masalah khusus : .....

#### Eliminasi

- BAK : Kebiasaan BAK.....
  - BAK saat ini.....nyeri: ya/tidak
- BAB : Kebiasaan BAB
  - BAB saat ini ..... konstipasi: ya/tidak
- Masalah khusus: .....

### Istirahat dan Kenyamanan

- Pola tidur: Kebiasaan: tidur.....lama. jam, frekuensi.....pola tidur saat ini.....
- Keluhan ketidaknyamanan: ya/tidak, lokasi.....sifat .....intensitas .....

### Mobilisasi dan latihan

- Tingkat mobilisasi
- Latihan/senam
- Masalah khusus: .....

### Nutrisi dan Cairan

- Asupan nutrisi: .....Nafsu makan: baik/kurang/tidak ada
- Asupan cairan:.....cukup/kurang
- Masalah khusus: .....

### Keadaan Mental

- Adaptasi psikologis
- Penerimaan terhadap bayi
- Masalah khusus: .....

Kemampuan menyusui.....

Oban-obatan .....

Keadaan umum ibu ..... Tanda vital.....

Jenis persalinan ..... Proses persalinan.....

Kala I..... jam

Indikasi..... Kala II..... menit

Komplikasi persalinan: Ibu ..... Janin .....

Lamanya ketuban: pecah      kondisi ketuban

**Lampiran 5 SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam**

 <p>PRODI D-III KEPERAWATAN WAIKABUBAK POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG</p>	<b>Standar Operasional Prosedur</b>		
	Nomor SOP		
	Tgl Pembuatan	<b>27 FEBRUARI 2025</b>	
	Tgl Review		
	Tgl Efektif		
	Dibuat oleh: Mahasiswa  <b>Elisabeth Diana Poety</b>	Direview oleh: Pembimbing  <b>Grasiana florida Boa, S.Kep.,Ns.,M.Kep</b>	Disahkan oleh : Kaprodi Keperawatan Waikabubak  <b>Uly Agustine S, Kp.,M.Kep NIP.197508102001122001</b>
	Nama SOP	<b>:Prosedur Teknik Relaksasi Napas Dalam</b>	
<b>1. TUJUAN</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan</li> <li>b. Meningkatkan rasa santai dan relaksasi</li> <li>c. Meningkatkan kemampuan untuk menghadapi situasi yang menekan</li> <li>d. Mengurangi tekanan darah dan denyut jantung</li> </ul>			
<b>2. PENGERTIAN</b>			
Teknik Relaksasi nafas dalam adalah metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri kronis, Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri			
<b>3. RUANG LINGKUP</b>			
Program Studi Keperawatan Waikabubak			
<b>4. ACUAN</b>			



<p style="text-align: center;"><b>3</b> TAHAP KERJA</p>	<p style="text-align: center;">untuk mempraktikkan Prosedur Teknik Relaksasi Napas Dalam</p> <p>5. Menjaga privacy pasien</p> <p><b>Prosedur kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik Napas Dalam: Tarik napas dalam melalui hidung, isi paru-paru dengan udara, dan tahan napas selama beberapa detik.</li> <li>2. Tahan Napas: Tahan napas selama 2-3 detik, sambil merasakan udara yang masuk ke dalam paru-paru.</li> <li>3. Embuskan Napas: Embuskan napas perlahan-lahan melalui mulut, sambil merasakan udara yang keluar dari paru-paru.</li> <li>4. Intruksikan Pasien Mengulangi : Ulangi langkah-langkah di atas beberapa kali, sambil merasakan tubuh</li> </ol>	Mahasiswa
<p style="text-align: center;"><b>4</b> TAHAP TERMINASI</p>	<p><b>Tahap terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pastikan pasien merasa nyaman setelah prosedur dan tidak mengalami efek samping.</li> <li>2. Jelaskan kepada pasien atau keluarga setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam</li> <li>3. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya atau menyampaikan keluhan</li> </ol>	



## Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan

### SATUAN ACARA PENYULUHAN IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESEREA

Pokok Bahasan	: Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri
Sasaran	: Ibu post <i>Sectio Caeserea</i> (SC)
Tempat	: Ruang Nifas RSUD WAIKABUBAK
Hari Tanggal	:
Waktu	: 10-15 menit
Metode	: Ceramah, praktek
Pemateri	: Finsen Sius Suru Lede

#### A. TUJUAN

##### 1. Tujuan Umum

Setelah diadakan penyuluhan tentang “Teknik Relaksasi Napas Dalam” diharapkan bagi Ibu-ibu mampu memahami dan mengerti tentang pengertian dan tahap Teknik Relaksasi Napas Dalam diharapkan pula apa yang telah disampaikan mampu di terapkan dalam ke kehidupan sehari-hari

#### B. SASARAN

Pasien *post Sectio Caeserea* (SC) dan Keluarga

#### C. METODE PEMBELAJARAN

1. Menyampaikan materi penyuluhan
2. Ceramah
3. Tanya jawab dengan sasaran

#### 4. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Tahap waktu	Kegiatan Penyuluhan	Respon pasien	Media	Metode
1.	Pembukaan (2 menit)	1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan penyuluhan	1. Sasaran menjawab salam 2. Sasaran mengerti dengan penyuluhan yang diadakan		Ceramah
2.	Pelaksanaan (10-15 menit)	1. Menyampaikan materi 2. Tanya jawab	1. Mendengarkan materi penyuluhan yang disampaikan 2. Sasaran memperhatikan apa yang disampaikan		Ceramah diskusi
3.	Penutup (3 menit)	1. Memberikan kesimpulan atas apa yang disampaikan dan menanyakan kembali materi penyuluhannya kepada sasaran 2. Menutup dengan salam	1. Mengerti atas apa yang disimpulkan dan menjawab pertanyaan dengan baik 2. Menjawab salam penutup		Ceramah

#### D. MATERI

##### MATERI PENYULUHAN

##### **Pengertian Operasi Soctio Casarea (SC)**

Operasi Soctio Casarea (SC) adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk membantu proses kelahiran

##### **Pengertian Teknik Relaksasi Napas Dalam**

Teknik Relaksasi nafas dalam adalah metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri kronis, Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri

### **Apa Itu Teknik Relaksasi Napas Dalam?**

Teknik Relaksasi Napas Dalam adalah Teknik pernapasan yang dilakukan dengan cara mengambil napas dalam-dalam melalui hidung, menahannya sebentar, dan kemudian menghembuskan perlahan-lahan melalui mulut.

### **Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam**

1. Mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan
2. Meningkatkan kenyamanan dan relaksasi
3. Membantu mengurangi stress dan kecemasan
4. Meningkatkan kualitas tidur

**Berikut adalah langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri pada ibu *post Sectio caesarea*:**

### **Persiapan**

1. Cari tempat yang nyaman dan tenang untuk berbaring atau duduk.
2. Pastikan ibu dalam keadaan santai dan tidak merasa terganggu.
3. Berikan penjelasan tentang teknik relaksasi napas dalam dan manfaatnya dalam mengurangi nyeri.

### **Langkah-Langkah Teknik Relaksasi Napas Dalam**

1. Tarik Napas Dalam: Tarik napas dalam melalui hidung, isi paru-paru dengan udara, dan tahan napas selama beberapa detik.
2. Tahan Napas: Tahan napas selama 2-3 detik, sambil merasakan udara yang masuk ke dalam paru-paru.
3. Embuskan Napas: Embuskan napas perlahan-lahan melalui mulut, sambil merasakan udara yang keluar dari paru-paru.
4. Anjurkan pasien untuk mengulangi: Ulangi langkah-langkah di atas beberapa kali, sambil merasakan tubuh

## **Tambahan**

1. Lakukan teknik relaksasi napas dalam secara teratur untuk mendapatkan hasil yang optimal.
2. Pastikan ibu dalam keadaan santai dan tidak merasa terganggu saat melakukan teknik relaksasi napas dalam.
3. Berikan dukungan dan motivasi kepada ibu untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam secara teratur.

Dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam secara teratur, ibu *post Sectio caesarea* dapat mengurangi nyeri dan merasakan tubuh menjadi lebih santai dan rileks.

## **E. EVALUASI**

Setelah penyampaian materi penyuluhan berlangsung dengan baik, Ibu juga mampu menjawab pertanyaan yang diberikan secara lisan. Bentuk pertanyaannya adalah : “apa itu Teknik Relaksasi Napas Dalam” dan bagaimana tahap-tahapnya.

## Lampiran 7 Buku Konsultasi Karya Tulis Ilmiah






BUKU KONSULTASI  
KARYA TULIS ILMIAH





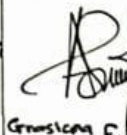







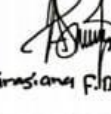
NAMA MAHASISWA : Finsisus suru lede  
NIM : PO5303212220379  
JUDUL KTI : Implementas teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi  
Nyeri pada ibu Post Sectio Caesarea  
DOSEN PEMBIMBING : Grasiana Florida Boa S.Kep, Ns.Kep  
DOSEN PENGUJI : Ririn Widyastuti S.St. M.Keb

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
PRODI KEPERAWATAN  
WAIKABUBAK  
2025

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

NO	Hari/tanggal	Materi konsultasi	Saran yang diberikan	Nama & paraf pembimbing
1.	Kamis 09. Januari 2025	konsul judul proposal	Implementasi teknik Relaksasi nafas Dalam untuk mengurangi nyeri pada Ibu post sectio caesarea	 Graciana F. Boa
2.	Jumat 10 Januari 2025	ACC judul lanjut Bab I	ACC Judul Lanjut BAB I	 Graciana F. Boa
3.	Kamis 16 Januari 2025	konsul Bab I	BAB I / Latar belakang dari - masalah - Struktur - kronologis - solusi	 Graciana F. Boa
4.	Selasa 04 Februari 2025	Revisi Bab I lanjut Bab II	Acc. BAB I Lanjut Bab II	 Graciana F. Boa
5.	Selasa 11 Februari 2025	Konsul BAB II	Perbaiki teori sesuai dengan Pedoman KTI.	 Graciana F. Boa

6.	Kamis 20 Februari 2025	Konsul BAB II dan BAB III	Bab II, III, Lampiran. Lengkapi daftar pustaka - ditunda	 Grasianna F. Boa
7.	Kamis 27 Feb 2025	Konsul BAB II, BAB III dan Lampiran	Konsultasi berikutnya bawa Bab I, II, III dan Lampiran - SAP - Leaflet - SOP	 Grasianna F. Boa
8.	Jumad 28 Feb 2025	Konsul Bab I, II, III, leaflet. Lampiran	ACC, siap maju ujian proposal. Silahkan lakukan kontrak waktu dengan penguji	 Grasianna F. Boa
9.	Kamis, 22 Mei 2025	Konsul Bab IV	Perbaik bagian hasil lab klien 1 dan klien 2	 Grasianna F. Boa
10.	Jumat, 24. Mei 2022	Konsul Bab IV	Perbaiki dan rapikan Intakeri keperawatan	 Grasianna F. Boa

11.	Senin, 26 Mei 2025	Konsul Bab (Pembahasan)	Pembahasan harus lebih dipertajam dan tambahkan Jurnal	 Grasiama F. Boa
12.	Selasa, 27 Mei 2025	Konsul Bab IV dan Bab V	Penulisan di Sesuaikan dengan Panduan KTI	 Grasiama F. Boa.
13.	Senin, 2 Juni 2025	Konsul Bab IV	Perhatikan huruf besar, teletanda baca dan Spasi	 Grasiama F. Boa
14.	Selasa, 3 Juni 2025	Konsul Bab V	Perbaiki kesimpulan hanya ada satu yaitu menjawab mcinferat	 Grasiama F. Boa
15.	Rabu, 4 Juni 2025	Konsul Lampiran	Buatkan Abstrak, maksimal 250 kata, Semua surat permohonan perizinan data, balasan, SP, SAP, Leaflet harus di lampirkan jangan lupa tambahkan gambar konsul, buatlah ppt.	 Grasiama F. Boa
16.	Kamis, 5 Juni 2025	Konsul Bab IV, Bab V, dan Lampiran	ACC, siapkan diri dan maju ujian KTI.	 Grasiama F. Boa

Unit litbang prodi keperawatan waikabubak

## Lampiran 8 Leaflet

### MANFAAT TEKNIK NAPAS DALAM:

- Mengurangi intensitas nyeri
- Meningkatkan oksigenasi tubuh
- Mengurangi ketegangan otot
- Menenangkan pikiran dan mengurangi stres
- Mempercepat proses penyembuhan

Inglit, pemulihan pasca operasi tidak hanya tentang fisik, tetapi juga kesehatan mental dan emosional. Berikan diri Anda waktu untuk beristirahat, istirahat mungkin kecil, dan rayakan setiap kemajuan dalam proses penyembuhan.



### DEFINISI

Operasi Sectio Caesarea (SC) adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk membantu proses kelahiran.

### Apa itu Teknik Relaksasi Napas Dalam?

Teknik relaksasi napas dalam adalah latihan pernapasan yang membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. Teknik ini dapat mengurangi rasa nyeri, mempercepat penyembuhan, dan meningkatkan kenyamanan setelah operasi.





### TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU PASCA OPERASI SECTIO CAESAREA



### Langkah-langkah Melakukan Teknik Napas Dalam:

1. Posisi Nyaman: Duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman. Letakkan tangan di atas perut.
2. Tarik Napas Perlahan: Tarik napas dalam melalui hidung, rasakan perut mengembang.
3. Tahan Napas: Tahan napas selama 3-5 detik.
4. Buang Napas Perlahan: Keluarkan napas perlahan melalui mulut, rasakan perut mengempis.

3. Ulangi: Lakukan teknik ini selama 5-10 menit, 3-4 kali sehari atau saat merasakan nyeri.



### DUKUNGAN UNTUK IBU:

Relaksasi napas dalam adalah cara sederhana namun efektif untuk membantu mengatasi nyeri dan mendukung proses pemulihan. Jangan ragu untuk meminta bantuan keluarga atau tenaga kesehatan untuk mendampingi latihan ini.

### KAPAN WAKTU TERBAIK UNTUK BERLATIH?

- Sebelum atau sesudah menyusui untuk membantu relaksasi
- Sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur
- Saat merasakan nyeri atau tegang di area luka operasi



### TIPS PENTING

- Lakukan di ruangan yang tenang
- Gunakan pakaian yang longgar
- Fokus pada pernapasan dan lepaskan pikiran negatif
- Dengarkan musik relaksasi atau panduan audio jika membantu

### SEHAT, KUAT, DAN PULIH BERSAMA!



**Lampiran 9 Informed Consent**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

(INFORMED CONSENT)

Pasien 1

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 TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU POST SOCTIO CASAREA DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT”**.

Nama : Paulus Deto

Umur : 43 Tahun

Hubungan dengan pasien : Suami Pasien

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

Waikabubak, 19 April 2025

  
Responden

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Pasien 2

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 TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU POST SOCTIO CASAREA DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT”**.

Nama : Lusia Tamo Ina

Umur : 39 Tahun

Hubungan dengan pasien : Keluarga Pasien (Ipar Pasien)

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

Waikabubak, 25 Mei 2025



Responden

## Lampiran 10 Dokumentasi

### Pasien 1 Hari pertama. 1



### Hari pertama. 2



### Hari pertama. 3



**Pasien 2**  
**Hari pertama. 1**



**Hari pertama. 1**



**Hari pertama. 3**





**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Kupang**

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

## **PERPUSTAKAAN TERPADU**

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: [perpustakaanterpadu61@gmail.com](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

---

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Finsen Sius Suru Ledo  
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303212220379  
Dosen Pembimbing : Grasiona Florida boa, S. Kep., Ns., M. Kep  
Dosen Penguji : Ririn Widiastuti, S. ST., M. Keb  
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan  
Judul Karya Ilmiah : **IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS**

**DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESARE PADA HARI PERTAMA DI RUANG NIFAS RSUD WAIKABUBAK**

**Laporan Tugas Akhir** yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **25%**. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 12 September 2025

Admin Strike Plagiarism

  
  
Murry Jemias Kale SST  
NIP. 19850704201012100