

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI TERAPI MUSIK RELAKSASI

- a. Nama Ibu :
b. Usia Ibu :

PETUNJUK :

Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan yang menggunakan keadaan diri anda.

Berikan tanda (√) pada kolom yang telah disediakan

No	Observasi/ Tindakan Penerapan Terapi Musik Relaksasi							
1.	A. SIKAP a. Menyapa pasien dengan sopan dan ramah b. Memperkenalkan diri pada pasien c. Memposisikan pasien senyaman mungkin\ d. Menjelaskan maksud dan tujuan e. Merespon keluhan pasien							
2.	B. PERSIAPAN a. Tempat : aman dan nyaman, bersih, tenang b. Handphone/Tape music/Radio c. Headseat d. Alat-alat music yang sesuai.							
3	LANGKAH				ke-1	ke-2	ke-3	Ke-4
	1) Ibu hamil dianjurkan untuk mengatur pernafasan							

	2) Pilihlah posisi yang nyaman bisa berbaring/duduk				
	3) Menganjurkan ibu untuk berkonsentrasi dan fokus				
	4) Memasangkan headseat/earphone				
	5) Mengatur volume musik tidak terlalu keras ataupun lemah				
	6) Menganjurkan ibu untuk tidak mendengarkan musiknya saja, disarankan ibu mendengarkan atau mengikuti setiap melodi dan iramanya				
	7) Waktu maksimal 15 menit				
4	C. TEKNIK 1) Melakukan tindakan secara sistematis 2) Menjaga privasi klien 3) Melakukan komunikasi dengan klien dan merespon dengan baik 4) Percaya diri tidak gugup 5) Dokumentasi				
5	D. EVALUASI				

DAFTAR MENGUKUR TEKANAN DARAH

NO	KEGIATAN	
A.	SIKAP DAN PERILAKU	
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah	
2.	Memperkenalkan diri pada klien	
3.	Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan yang akan dilakukan	
4.	Merespon terhadap reaksi klien dengan tepat	
5.	Percaya diri, tidak gugup	
B.	PROSEDUR TINDAKAN	
6.	Mendekatkan alat	
7.	Memasang sampiran, menutup pintu	
8.	Petugas mencuci tangan	
9.	Mengatur posisi pasien senyaman mungkin	
10.	Menyingsingkan lengan baju pasien	
11.	Meletakkan lengan atas sejajar dengan jantung. Telapak tangan menghadap ke atas. Pastikan lengan atas bebas dari pakaian.	
12.	Melakukan palpasi arteri brachialis, menggunakan dua ujung jari (telunjuk dan jari tengah), untuk merasakan denyut kuat di bagian depan siku	
13.	Memasang manset 2,5 diatas fossa cubiti. Memasang manset tidak terlalu longgar / terlalu erat.	
14.	Meletakkan manometer sejajar dengan mata pemeriksa, agar pemeriksaan lebih akurat	
15.	Menggunakan stetoskop, agar suara terdengar jelas dan bersih	
16.	Memasang stetoskop dengan meletakkan bel atau diafragma dari stetoskop di atas arteri brachialis, untuk mendapatkan suara yang maksimal	
17.	Menutup katup dengan mengunci sampai rapat, lalu pompa bola manometer sampai 20- 30 mmHg di atas suara arteri brachialis yang tidak terdengar	
18.	Membuka katup untuk mengeluarkan udara. Katup dibuka perlahan-lahan ($\pm 2 - 3$ mmHg / detik). Keluarkan udara dari manset secara berangsur-angsur dan perhatikan angka pada manometer saat terdengar bunyi dup pertama (sistolik), dan perhatikan suara keras yang terakhir (dyastolik). Kemudian keluarkan seluruh udara dari manset dengan cepat.	
19.	Membuka manset dari lengan pasien	
20.	Memberitahu hasil pemeriksaan kepada pasien	
21.	Merapikan pasien	
22.	Membereskan alat	
23.	Mencuci tangan	
MENDOKUMENTASI TINDAKAN		



CARA TERAPI MUSIK RELAKSASI

INSTRUKSI KERJA

PENGERTIAN

Pemanfaatan kemampuan musik dan elemen musik oleh terapi kepada klien.

KEBIJAKAN

Pada ibu hamil usia kehamilan 20 minggu .

ALAT

- a. Alat-alat
1. Handphone/tape music/radio
 2. Headset
 3. CD music

TAHAP KERJA

1. Berikan kesempatan bertanya sebelum kegiatan dilakukan
2. Menanyakan keluhan utama klien.
3. Jaga privasi klien.
4. Berdiskusi dengan klien tujuan berbagi pengalaman dalam music.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pilih-pilihan music yang mewakili pilihan music klien. 6. Bantu lien untuk memilih posisi yang nyaman. 7. Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan music. 8. Dekatkan tape music/CD dan perlengkapan dengan klien. 9. Pastikan tape/CD dan perlengkapn dalam kondisi baik. 10. Dukung dengan handphone jika diperlukan. 11. Nyalakan music dan lakukan terapi music. 12. Pastikan volume music sesuai dan tidak terlalu keras. 13. Hindari menghidupkan music dan meninggalkannya dalam waktu yang lama
EVALUASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil kegiatan. 2. Simpulkan hasil kegiatan. 3. Berikan umpan baik positif. 4. Kontrak pertemuan selanjutnya. 5. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik. 6. Bereskan alat-alat. 7. Cuci tangan.
DOKUMENTASI	

Skala cemas (Hamilton Rating Scale for Anxiety/ HARS) :

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung				√	
2.	Ketegangan - Merasa tegang - Lesu - Tak bisa istirahat tenang - Mudah terkejut - Mudah menangis - Gemetar - Gelisah		√			
3.	Ketakutan - Pada gelap - Pada orang asing - Ditinggal sendiri - Pada keramaian lalu lintas - Pada kerumunan orang banyak	√				
4.	Gangguan Tidur - Terbangun malam hari - Tidak nyenyak - Bangun dengan lesu			√		
5.	Gangguan Kecerdasan - Sukar konsentrasi - Daya ingat buruk	√				
6.	Perasaan Depresi - Hilangnya minat - Sedih			√		

	-Perasaan berubah-ubah					
7.	Gejala Somatic (otot) - Sakit dan nyeri di otot-otot - Kaku - Kedutan otot - Gigi gemerutuk - Suara tidak stabil	√				
8.	Gejala Somatic (sensorik) - Penglihatan kabur - Merasa lemah			√		
9.	Gejala Kardiovaskuler - Berdebar - Nyeri di dada - Denyut nadi mengeras - Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan	√				
10.	Gejala Respiratori - Rasa tertekan atau sempit di dada - Sering menarik napas - Napas pendek/sesak	√				
11.	Gejala Gastrointestinal - Sulit menelan - Perut melilit - Gangguan pencernaan - Mual - Muntah - Buang air besar lembek - Sukar buang air besar (konstipasi)	√				
12	Gejala Urogenital - Sering bungan air kecil - Amenorrhoe - Ereksi hilang - Impotensi	√				
13..	Gejala Otonom - Mulut kering - Mudah berkeringat - Pusing, Sakit kepala			√		

14.	Tingkah laku pada wawancara - Gelisah - Tidak tenang - Kerut kening - Muka tegang - Napas pendek dan cepat - Muka merah			√		
Total Skor		14 Kecemasan Ringan				

LAMPIRAN DOKUMENTASI



LAMPIRAN DOKUMENTASI

