

# LAMPIRAN

## **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ( SOP )**

### **TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**

#### **Pengertian :**

Merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri akut dan nyeri kronis. Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri.

Ada tiga hal yang utama dalam teknik relaksasi :

1. Posisikan pasien dengan tepat
2. Pikiran beristirahat
3. Lingkungan yang tenang

#### **Tujuan :**

Untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri

#### **Indikasi :**

Dilakukan untuk pasien yang mengalami nyeri

#### **Prosedur pelaksanaan :**

- A. Tahap prainteraksi
  1. Membaca status pasien
  2. Mencuci tangan
  3. Meyiapkan alat
- B. Tahap orientasi
  1. Memberikan salam teraupetik
  2. Validasi kondisi pasien
  3. Menjaga privacy pasien
  4. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien dan keluarga
- C. Tahap kerja
  1. Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas
  2. Atur posisi pasien agar rileks tanpa beban fisik
  3. Instruksikan pasien untuk tarik nafas dalam sehingga rongga paru berisi

udara

4. Instruksikan pasien secara perlahan dan menghembuskan udara membiarkannya keluar dari setiap bagian anggota tubuh
5. Instruksikan pasien untuk bernafas dengan irama normal beberapa saat ( 1-2 menit )
6. Instruksikan pasien untuk bernafas dalam, kemudian menghembuskan secara perlahan dan merasakan saat ini udara mengalir dari tangan, kaki, menuju keparu-paru kemudian udara dan rasakan udara mengalir keseluruh tubuh
7. Minta pasien untuk memusatkan perhatian pada kaki dan tangan, udara yang mengalir dan merasakan keluar dari ujung-ujung jari tangan dan kaki dan rasakan kehangatannya
8. Instruksikan pasien untuk mengulangi teknik-teknik ini apa bila rasa nyeri kembali lagi
9. Setelah pasien merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri

D. Tahap terminasi

1. Evaluasi hasil kegiatan
2. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
3. Akhiri kegiatan dengan baik
4. Cuci tangan

E. Dokumentasi

1. Catat waktu pelaksanaan tindakan
2. Catat respons pasien
3. Paraf dan nama perawat jaga

Sumber:

[https://www.academia.edu/10140085/SOP\\_TEKNIK\\_DISTRAKSI\\_RELAKSASI](https://www.academia.edu/10140085/SOP_TEKNIK_DISTRAKSI_RELAKSASI)

Lampiran I

**LEMBAR INFORMED CONSENT**  
**(Lembar Persetujuan Pasien)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winarsih

Umur : 50 Tahun

Ruang Rawat : Ruang Bedah Umum

Rumah Sakit : RSUD Jendral Ahmad Yani Metro

Setelah mendapat penjelasan dari mahasiswa tentang tujuan dari asuhan keperawatan yang akan dilakukan dan bahwa data yang didapatkan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan pembelajaran, maka dengan ini saya menyatakan bersedia/tidak bersedia \*) sebagai subyek asuhan.

.....15.....Februari 2022

Mahasiswa,  
  
Wuthia Haminda A

Pasien  
  
Winarsih

Mengetahui,  
Pembimbing Lahan/CI

  
Rosnani S. Supri

**Keterangan:**  
\*) coret yang tidak perlu

	POLTEKES TANJUNGGARANG	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/ LAPORAN TUGAS AKHIR  
PEMBIMBING UTAMA**

Nama Mahasiswa : Luthvia Haminda Anggraini  
 NIM : 1914401055  
 Pembimbing Utama : Yuniastini, SKM., M.Kes  
 Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Bangunan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) Pada Pasien Post Operasi Apendektomi di Ruang Bedah Umum RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Sabtu 26 Feb 22	ACC Judul	f	A
2	Sabtu 26 Feb 22	Mengumpul BAB 1	f	A
3	Sabtu 12 Mar 22	Revisi BAB 1	f	A
4	Rabu 16 Mar 22	Mengumpul revisi BAB 1	f	A
5	Sabtu 19 Mar 22	ACC BAB 1	f	A
6	Jumat 25 Mar 22	Mengumpul BAB 2	f	A
7	Senin 18 Apr 22	Perbaiki BAB 3	f	A
8	Jumat 22 Apr 22	Mengumpul revisi BAB 3	f	A
9	Senin 25 Apr 22	Perbaiki BAB 4	f	A
10	Selasa 26 Apr 22	Perbaiki BAB 5	f	A
11	Rabu 27 Apr 22	Acc	f	A
12	Kamis 4 Juni 22	Acc cetak	f	A

Bandar Lampung, 27 April 2022  
 Pembimbing Utama

  
 Yuniastini, SKM., M.Kes  
 NIP. 195804241985032004

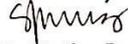
	POLTEKKES TANJUNGGARANG	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/LAPORAN TUGAS AKHIR  
PEMBIMBING PENDAMPING**

Nama Mahasiswa : Luthvia Haminda Angraeni  
 NIM : 1914401055  
 Pembimbing Pendamping : Tumtur Sormin, SKM., M.Kes.  
 Judul Tugas Akhir :  
 Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Pada Pasien  
 Post Operasi Appendisit Di Ruang Bedah Umum RSUD Jenderal Ahmad Yani  
 Metro Lampung Tahun 2022

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Sabtu 26 Feb 22	ACC Judul	f	
2	Sabtu 26 Feb 22	Konsul BAB 1	f	
3	Sabtu 12 Mar 22	Revisi cover dan BAB 1	f	
4	Rabu 16 Mar 22	Mengumpul hasil revisian cover & BAB 1	f	
5	Sabtu 19 Mar 22	ACC BAB 1	f	
6	Jum'at 25 Mar 22	Konsul BAB 2 - 3	f	
7	Senin 18 Apr 22	Revisi BAB 2 - 3	f	
8	Jum'at 22 Apr 22	Konsul BAB 4	f	
9	Senin 25 Apr 22	Revisi BAB 4	f	
10	Selasa 26 Apr 22	Konsul BAB 5	f	
11	Rabu 27 Apr 22	Revisi BAB 5	f	
12	Kamis 28 Apr 22	ACC Lanjut Sidang Komis	f	

Bandar Lampung, 27 April 2022  
 Pembimbing Pendamping

  
 Tumtur Sormin, SKM., M.Kes  
 NIP. 195804241985032004

	POLTEKKES TANJUNGPURBAN KEMENKES RI	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPURBAN	Tanggal	
	Formulir	Revisi	
	Persetujuan Judul KTI/LTA	Halaman	

PERSETUJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH/ TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Luthvia Haminda A

NIM : 1914461055

Judul yang diajukan

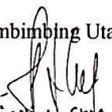
1. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) Pada Pasien Post Operasi Apendisitis di Ruang Bedah Umum RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022
2. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Mobilisasi Pada Pasien Post Operasi Fraktur di Ruang Bedah Umum RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022
3. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Bedah Umum RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022

Judul yang disetujui

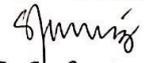
1. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) Pada Pasien Post Operasi Apendisitis di Ruang Bedah Umum RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022

Bandar Lampung, 27 April 2022

Pembimbing Utama

  
Tuniasih, SKM., M.Kes  
NIP. 196206231990032001

Pembimbing Pendamping

  
Tumir Sormin, SKM., M.Kes  
NIP. 195804241985032004

	<b>POLTEKES TANJUNGPANG KEMENKES RI</b> <b>PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPANG</b>	Kode	
		Tanggal	
	<b>Formulir</b> <b>Lembar Masukan dan Perbaikan</b> <b>Seminar LTA</b>	Revisi	
		Halaman	

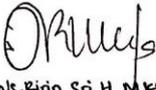
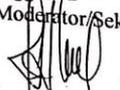
### LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

Nama Mahasiswa : Luthvia Haminda Anggraini  
 NIM : 191441055  
 Tanggal : 12 Mei 2022  
 Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri) pada Pasien Post Operasi Apendektomi Di Ruang Bedah Umum RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung

No	Masukan/Perbaikan	Keterangan
1.	Penulisan Abstrak	
2.	Penulisan Referensi	
3.	Pragnosa Keperawatan ?	
4.	Judul Aman - Nyaman → post Apendektomi	
5.	BBB II → Konsultasi	

Bandar Lampung, 12 Mei 2022

#### TIM PENGUJI

Ketua  Ns. Rizin Sri H., M.Kep., Sp. KEM NIP. 197502141998032002	Anggota 1  Tumir Sormih, SKM., M.Kes NIP. 195804241985032004	Anggota 2 (Moderator/Sekretaris)  Yunidstini, SKM., M.Kes NIP. 196806231990032001
--	--	--