

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Teknik Relaksasi Nafas dalam

**ANISA AFRIFALIA**  
2014471023

### Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Apa itu Terapi Relaksasi Nafas Dalam?

Terapi Relaksasi Nafas Dalam adalah teknik yang digunakan untuk menghilangkan nyeri Dengan cara menarik nafas melalui hidung dan hembusan secara perlahan melalui mulut

Apa tujuan dari teknik relaksasi Nafas Dalam?

Tujuan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri, gelisah, dan menurunkan kecemasan

### Persiapan Melakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam?

- Pastikan lingkungan yang nyaman
- Usahakan tetap rileks dan tenang
- Tarik nafas melalui hidung selama hitungan 123, tahan Selama 3 detik
- Lalu hembuskan secara perlahan melalui mulut
- Lakukan secara berulang

## Lampiran 2. Kompres Hangat

ANISA  
AFRIFALIA  
2014471023

## Terapi Kompres Hangat

Apa itu Terapi Kompres Hangat?  
Kompres hangat juga berfungsi untuk melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, menurunkan kontraksi otot, meningkatkan aliran darah daerah persendian dan meningkatkan rasa nyaman. Panas dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Apa tujuan dari kompres hangat ?

Kompres hangat bertujuan untuk meredakan rasa nyeri, pada kulit dapat menghambat shivering dan dampak metabolik yang ditimbulkannya. Selain itu, kompres hangat juga menginduksi vasodilatasi perifer, sehingga meningkatkan pengeluaran panas tubuh.

**Persiapan Melakukan Terapi Kompres Hangat ?**

- Menyimpan alat dan bahan (waslap, air hangat, baskom)**
- Rendam waslap pada air hangat**
- Peras waslap Hingga kering**
- Letakkan waslap pada area yang terasa nyeri kurang lebih 5-10 menit**
- Lakukan berulang kali pada daerah yang nyeri**

## LEMBAR KONSULTASI





Nama : Anisa Afridalia  
Nim : 2014471023  
Jurusan /prodi : DIII Keperawatan Kotabumi  
Judul : Asuhan keperawatan pasien dengan Nyeri Akut pada kasus post Section caesare Partus prematurus immeniens terhadap Ny.S di ruang kebidanan RSUD Handayani Kotabumi Lampung Utara tanggal 28-30 Maret 2023  
Pembimbing 1 : Lisa Suarni,S.Kp.,M.Kep.,Sp.Mat





No.	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	20 maret 2023	- Memberikan arahan untuk menguraikan Mendeley (melalui zoom meeting) - Memberikan referensi untuk mencari jurnal	f
2.	30 maret 2023	- Menelaah diagnosa yang akan diangkat agar intervensinya efektif,	f
3.	6 april 2023	- perbaiki analisa data - perbaiki penulisan yang typo	f
4.	8 april 2023	- dilatar belakangi tambahkan bahasan tentang Gangguan (Nyeri Akut)	f
5.	11 april 2023	- Konsultasi Judul LTA sesuai dengan SPKI dan kondisi pasien. - Menegakkan diagnosa epi sala yang diangkat	f

6.	14 April 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki cara penulisan, spasi, typo, dan buat rata kanan kiri</li> <li>- Penulisan daftar pustaka harus sesuai dengan pedoman LTA</li> </ul>	f
7.	1 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan Nilai di skala nyeri di Bab 2.</li> <li>- perbaiki kata-kata yang rancu pada Bab pembahasan</li> </ul>	f
8.	2 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perhatikan kembali penulisan dan perbaiki kata yang typo dan rapikan kanan kiri</li> <li>- Cer kembali sesuai dengan pedoman LTA.</li> </ul>	f
9.	5 Mei 2023	- Acc Lanjut ke PB.2.	f

## LEMBAR KONSULTASI

Nama : Anisa Afridalia  
Nim : 2014471023  
Jurusan /prodi : DIII Keperawatan Kotabumi  
Judul : Asuhan keperawatan pasien dengan Nyeri Akut pada kasus post Section caesare Partus prematurus immeniens terhadap Ny.S di ruang kebidanan RSUD Handayani Kotabumi Lampung Utara tanggal 28-30 Maret 2023  
Pembimbing 2 : Fitarina, S.Kp., M.Kes

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	5 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- perbaiki pemengalan kata pada Judul LTA,</li><li>- sesuaikan penulisan dengan pedoman LTA</li><li>- perbaiki spasi pada setiap paragraf, Judul tabel, isi tabel.</li></ul>	
2.	8 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- Konsistensi dalam penulisan tabel</li><li>- penulisan dapus ditulis sesuai dengan pedoman</li><li>- tambahkan dan lengkapi Ringkasan</li></ul>	
3.	9 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- perbaiki pengalan kata pada Judul LTA Maupun Judul tabel</li><li>- spasi setiap paragraf harus konsisten.</li></ul>	
4.	10 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- perbaiki penomoran dalam tabel</li><li>- carerem dibuat Judul tabel perhari</li><li>- perbaiki daftar tabel dan daftar singral</li></ul>	

5.	12 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki spasi pada ringkasan</li> <li>- margin 3. tabel dan halaman 29 s/d 33</li> </ul>	
6.	15 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- atur spasi pada lembar pengesahan dan persetujuan</li> <li>- perbaiki tabel pada pemeriksaan lab.</li> </ul>	
7.	17 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perbaiki dan lihat kembali daftar singkatan.</li> <li>- perhatikan kembali cara membuat daftar ISI</li> </ul>	
8.	20 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- spasi dalam daftar pustaka dirapikan lagi</li> <li>- perhatikan huruf - huruf kapital pada setiap kata.</li> </ul>	
9.	23 Mei 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acc Sidang</li> <li>- Baca kembali LTA sebelum ujian.</li> </ul>	