

# **LAMPIRAN**

**JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN TAHUN 2022**

No.	Kegiatan	Bulan			
		Mei	Juni	Juli	Agustus
1.	Seminar proposal				
2.	Perbaikan proposal dan kaji etik				
3.	Izin penelitian				
4.	Pelaksanaan penelitian				
5.	Analisan data				
6.	Penyusunan laporan penelitian				
7.	Seminar hasil penelitian				
8.	Publikasi				

## SURAT KETERANGAN LAYAK ETIK

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
*HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE*  
POLTEKKES TANJUNGPINANG

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"  
No.240/KEPK-TJK/X/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama  
*Principal In Investigator* : Dahlia Yuniar

Nama Institusi  
*Name of the Institution* : Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungpinang

Dengan judul:  
*Title*

**"Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Slow Stroke Back Massage  
( SSBM ) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi  
di Ruang Bedah RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2022"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar,

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits. 4) Risks. 5) Persuasion/Exploitation. 6) Confidentiality and Privacy. and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Juni 2022 sampai dengan tanggal 29 Juni 2023.

*This declaration of ethics applies during the period June 29, 2022 until June 29, 2023*

June 29, 2022  
Professor and Chairperson



Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

## SURAT IZIN PENELITIAN

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURING</b> Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918	
E-mail : <a href="mailto:direktorat@poltekkes-tjk.ac.id">direktorat@poltekkes-tjk.ac.id</a>		Website : <a href="http://poltekkes-tjk.ac.id">http://poltekkes-tjk.ac.id</a>
Nomor	: PP.03.01 / I.1 / 3030 / 2022	05 Juli 2022
Lampiran	: ..... Eks	
Hal	: <u>Izin Penelitian</u>	

Yth, Direktur RSUD.Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung  
Di – Bandar Lampung

Sehubungan dengan penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Tingkat IV Program Studi Keperawatan Tanjungkarang Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2021/2022, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Berikut terlampir mahasiswa yang melakukan penelitian :

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

  
Direktur,  
  
**Warjadin Aliyanto, SKM, M.Kes**  
NIP 196401281985021001

Tembusan :  
1.Ka. Jurusan Keperawatan  
2.Ka. Bid.Diklat

Lampiran: izin Penelitian  
Nomor : PP.03.01/1.1/3050 /2022  
Tanggal : 05 Juli 2022

DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN JUDUL PENELITIAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN TANJUNGPURBA PROGRAM SARJANA TERAPAN  
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES TANJUNGPURBA  
T.A 2021/2022

No	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1	Dahlia Yuniar Nim : 1814301006	Efektivitas pemberian teknik relaksasi genggam jari dan slow stroke back massage (SSBM) terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi di ruang bedah RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022	RSUD.Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung
2	Erny Agustina Nim. 2114301102	Perbedaan pengaruh terapi music klasik Mozart dan instrumental gitar koi terhadap kualitas tidur pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022	
3	Zania Syefira Nim : 21143011006	Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media youtube terhadap pengetahuan keluarga tentang persiapan operasi di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2022	
4	Efi Shafarina Nim : 2114301101	Pengaruh teknik relaksasi autogenic terhadap kecemasan pasien pre op bedah mayor di ruang bedah sentral RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2022	
5	Yunita Korina Nim : 2114301111	Pengaruh terapi music bethoven terhadap kecemasan pasien post operasi CA mammae di Ruang Bedah Wanita RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung	



**Warjedin Aliyanto, SKM, M.Kes**  
NIP.196401281985021001

## SURAT IZIN PENELITIAN RUMAH SAKIT



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG  
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. H. ABDUL MOELOEK  
JL. Dr. Rivai No. 6 ☎ 0721-703312, 702455 Fax.703952  
BANDAR LAMPUNG 35112



Bandar Lampung, 12 Juli 2022

Nomor : 420//833 D /VII.01/10.26/VII/2022 Yth. Direktur Poltekes Tanjung Karang  
Sifat : Biasa Prodi S1 Keperawatan  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian S1 Keperawatan di -

BANDAR LAMPUNG

Menindaklanjuti surat Saudara PP.03.01/I.1/3050/2022 tanggal 05 Juli 2022,, perihal tersebut pada pokok surat, atas nama :

Nama : Dahlia Yuniar / 081377788622  
NPM : 1814301006  
Prodi : S1 Keperawatan Poltekes Tanjung Karang  
Judul : Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari dan Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang Bedah RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022.


Dengan ini kami informasikan bahwa untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan Kami izinkan untuk pengambilan data di Ruang Rawat Inap Bedah dan Instalasi Diklat RSUD Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dan dilakukan di jam kerja tanggal : 16 Juli – 16 Agustus 2022. Dengan menggunakan APD yang telah ditentukan oleh masing masing ruangan / lokus penelitian ( daftar terlampir ).Untuk informasi lebih lanjut yang bersangkutan dapat berhubungan dengan Instalasi Diklat RSUDAM.

Selanjutnya diinformasikan bahwa selama melakukan pengambilan data yang bersangkutan perlu memperhatikan hal – hal sebagai berikut :


1. Melapor pada Instalasi Diklat RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
2. Data dari hasil penelitian tidak boleh disebarluaskan/ digunakan diluar kepentingan ilmiah.
3. Memberikan laporan hasil penelitian pada Bagian Diklat RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
4. Instalasi Diklat RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung berhak atas hasil penelitian untuk pengembangan kegiatan pelayanan kepada masyarakat.
5. Kegiatan tersebut dikenakan biaya sesuai Pergub No. 6 Tahun 2020 Tentang Jenis dan Tarif Layanan Kesehatan di RSUDAM

Demikian, agar menjadi maklum.

A.n Direktur  
Plt,Wakil Direktur Pendidikan  
Pengembangan SDM & Hukum,  
RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek  
Propinsi Lampung,

  
**Drs. Anindito Widvantoro Apt,MM,M,Kes**  
Pembina Tk.I  
NIP : 19600111 199103 1 006














## LEMBAR KONSULTASI

	POLTEKES TANJUNG KARANG	KODE	
	PRODI STR KEPERAWATAN TAJUNG KARANG	TANGGAL	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	REVISI	
	Laporan Tugas Akhir	HALAMAN	

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI  
PEMBIMBING PENDAMPING

Nama Mahasiswa : DAHLIA YUNIAR  
 NIM : 2114301099  
 Pembimbing Pendamping : TORI RIHIANTORO, S.KP., M.KEP.  
 Judul Tugas Akhir :


EFEKTIFITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM)  
 TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI DI RUANG BEDAH RSUD ABDUL  
 MOELOEK PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2022.

No	Hari / Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	Selasa / 18-01-2022	Konsultasi Judul	
2	Rabu / 19-01-2022	ACC Judul	
3	Senin / 07-08-2022	Konsultasi Bab I, II dan III	
4	Selasa / 10-05-2022	Perbaikan Bab I, II dan III	
5	Senin / 23-05-2022	Perbaikan Bab I, II, III dan lengkapi	
6	Selasa /	ACC Sidang Proposal	
7	31-05-2022 Selasa /	Revisi Proposal	
8	28-06-2022 Jumat /	Konsultasi Bab IV dan V	
9	05-08-2022 Kamis /	Perbaikan Bab IV	
10	11-08-2022 Senin /	Perbaikan Bab IV, V dan lengkapi	
11	15-08-2022 Kamis /	Konsultasi Lembar Abstrak	
12	18-08-2022 Senin /	ACC Sidang Hasil	
	22-08-2022	<i>Ace cetak</i>	

Bandar Lampung, 2022  
 Mengetahui,  
 Ka. Prodi STR Keperawatan  
 Jurusan Keperawatan

DR. Ns. Anita Bustami, M. Kep., Sp. Mat  
 NIP. 19690210 199212 2 001



	POLTEKES TANJUNG KARANG	KODE	
	PRODI STR KEPERAWATAN TAJUNG KARANG	TANGGAL	
	Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Tugas Akhir	REVISI	
		HALAMAN	

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI  
PEMBIMBING PENDAMPING

Nama Mahasiswa : DAHLIA YUNIAR  
NIM : 2114301099  
Pembimbing Pendamping : GIRI UDANI, S.KP., M.KES.  
Judul Tugas Akhir :

EFEKTIFITAS PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI DAN SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM)  
TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI DI RUANG BEDAH RSUD ABDUL  
MOELOEK PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2022.

No	Hari / Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	Rabu / 19-01-2022	Konsul Judul	
2	Rabu / 19-01-2022	ACC Judul	
3	Kamis / 03-03-2022	Perbaiki Bab I, Penulisan kata diperbaiki	
4	Jumat / 20-04-2022	Perbaiki Bab II dan Bab III, Perbaiki penulisan, Penelitian terkait di tambahkan lagi	
5	Selasa / 24-05-2022	Perbaiki Kuesioner dan Cek Daftar Pustaka	
6	Rabu / 08-06-2022	ACC Sidang Proposal	
7	28-06-2022	Konsultasi Bab 4 dan 5	
8	Kamis / 14-07-2022	Perbaiki penulisan pada bab 4 Jarak sub judul dengan judul table dibuat 1,5 spasi.	
9	Selasa / 26-07-2022	Perbaiki Bab 5 Saran diperbaiki, Jelaskan jenis terapi dengan lebih rinci lagi pada saran. Lanjut pembuatan abstrak	
10	Kamis / 18-08-2022	Perbaiki kata pengantar Daftar pustaka dibuat 1 spasi	
11	Jumat / 19-08-2022	Konsultasi Abstrak	
12	Senin / 22-08-2022	ACC Sidang Hasil	
13	Selasa. 27/06-2023	ACC Catat	

Bandar Lampung, 2022  
Mengetahui,  
Ka. Prodi STR Keperawatan  
Jurusan Keperawatan

DR. Ns. Anita Bustami, M. Kep., Sp. Mat  
NIP. 19690210 199212 2 001



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER  
DAYA MANUSIA KESEHATAN**



**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG**

Jl. SoekarnoHatta No.6 Bandar Lampung  
Telp : 0721-783852 Faxsimile : 0721 – 773918  
Website: [www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang](http://www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang)  
E-mail : [poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id](mailto:poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id)



---

**INFORMED CONSENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....  
Umur : .....  
Alamat : .....

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Semua penjelasan penjelasan mengenai keikutsertaan dalam penelitian ini telah disampaikan kepada saya dan telah dipahami dengan jelas-jelasnya. Bila memerlukan penjelasan lebih lanjut, saya dapat menanyakan kepada **Dahlia Yuniar**
2. Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.
3. Apabila pernyataan-pernyataan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman atau berakibat negatif bagi diri saya, maka saya berhak untuk menghentikan atau mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa adanya sanksi.
4. Saya mengerti bahwa catatan atau data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasiaan ini dijamin ilegal.
5. Semua berkas yang mencantumkan identitas subjek penelitian hanya dipergunakan untuk pengolahan data dan bila penelitian sudah selesai akan dimusnahkan.
6. Dengan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Bandar Lampung,

2022

(.....)  
Tandatangan dan Nama jelas responden

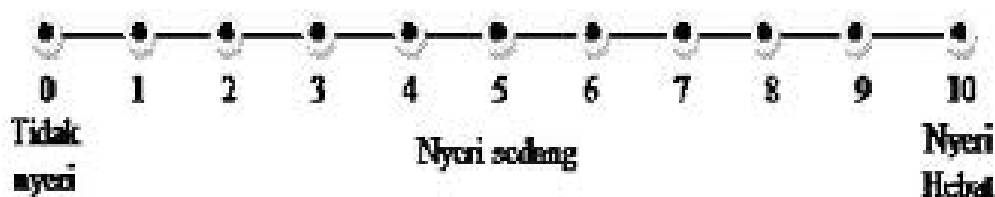
**LEMBAR OBSERVASI**

**Nama** : \_\_\_\_\_  
**Usia** : \_\_\_\_\_  
**Jenis kelamin** : \_\_\_\_\_  
**Pendidikan** : \_\_\_\_\_  
**Pekerjaan** : \_\_\_\_\_  
**Alamat** : \_\_\_\_\_  
**Diagnosa medis** : \_\_\_\_\_

<b>Jam Operasi</b>	<b>Nyeri Pre Intervensi</b>	<b>Nyeri Post Intervensi</b>

## LEMBAR OBSERVASI NYERI

Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Minta pasien untuk menunjukkan di angka (1 - 10) atau intensitas (tidak nyeri-nyeri sangat hebat) nyeri yang dirasakan saat ini .



### Keterangan :

Skala	Tanda Gejala
0	<b>Tidak ada rasa sakit</b> : merasa normal
1	<b>Nyeri hampir tak terasa (sangat ringan)</b> : Sangat ringan seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu anda tidak pernah berpikir
2	<b>Tidak menyenangkan</b> : Nyeri ringan seperti cubitan ringan pada kulit
3	<b>Bisa ditoleransi</b> : Nyeri sangat terasa, seperti dipukul atau rasa sakit karna suntikan
4	<b>Menyedihkan</b> : Kuat, nyeri yang dalam seperti sengatan lebah
5	<b>Sangat menyedihkan</b> : Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti saat kaki sedang terkilir
6	<b>Intens</b> : Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian
7	<b>Sangat intens</b> : Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra anda menyebabkan tidk dapat berkomunikasi dengn baik dan tak mampu melakukan
8	<b>Benar-benar mengerikan</b> : Nyeri begitu kuat sehingga anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung
9	<b>Menyiksa tak tertahankan</b> : Nyeri begitu kuat sehingga anda tidak bias mentoleransinya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya. Tidak peduli apa efek samping
10	<b>Sakit tak terbayangkan tak dapat diungkapkan</b> : Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah keburu pingsan seperti mengalami kecelakaan parah,

### SOP INTERVENSI

<b>Pengertian</b>	Pelaksanaan genggam jari dan Slow Stroke Back Massase (SSBM) pada pasien post operasi
<b>Tujuan</b>	Menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responen di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok relaksasi genggam jari dan kelompok SSBM</li> <li>2. Melakukan pengukuran skala nyeri pada masing-masing kelompok intervensi dengan menggunakan NRS sebelum dilakukannya tindakan</li> <li>3. Memberikan tindakan pada kelompok yang diberikan teknik relaksasi genggam jari selama 15 menit sebelum diberikan terapi analgesik.</li> <li>4. Memberikan tindakan pada kelompok SSBM selama 15 menit sebelum diberikan injeksi analgesik sebelum diberrikan terapi analgesic.</li> <li>5. Mengukur intensitas nyeri post tindakan pada tiap kelompok menggunakan NRS</li> <li>6. Dokumentasi pada lembar observasi</li> </ol>

Sumber : Fajriani (2018)

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
***SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM)***

<b>Pengertian</b>	Slow stroke back massage adalah masase dengan gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatasi ketegangan otot – otot yang dapat meningkatkan nyeri</li> <li>2. Menstimulasi kulit sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah</li> <li>3. Meningkatkan relaksasi fisik dan psikologi</li> </ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap persiapan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyiapkan alat dan bahan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bahan pelicin minyak atau lotion yang aman dan tidak kadaluwarsa</li> <li>2) 1 lembar selimut</li> <li>3) 1 lembar washlap / handuk kecil</li> <li>4) 1 lembar handuk kering</li> </ol> </li> <li>b. Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Memberikan salam</li> <li>2) Menjaga privasi klien dengan menutup pintu dan jendela/korden</li> <li>3) Mengklarifikasi kegiatan masase</li> <li>4) Menjelaskan tujuan dan prosedur stimulasi slow stroke back massage</li> <li>5) Memberi kesempatan klien untuk bertanya</li> <li>6) Informed consent</li> <li>7) Mendekatkan alat ke klien</li> </ol> </li> <li>c. Tahap pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tahap Pelaksanaan</li> <li>2) Terapis mencuci tangan</li> <li>3) Menyiapkan minyak atau lotion ke dalam mangkuk kecil</li> <li>4) Mengatur posisi klien dengan posisi miring, duduk atau pronasi</li> <li>5) Membantu klien melepas pakaian</li> <li>6) Memasang selimut pada bagian tubuh yang tidak diberi massage</li> <li>7) Mengoleskan lotion pada punggung</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>8) Melakukan pemijatan utama dengan memijat secara lembut bagian torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 dengan 60 pijatan dalam 3 – 10 menit.</li><li>9) Meletakkan tangan pada atas bokong kemudian mulai massase dengan gerakan melingkar</li><li>10) Usapan dilakuakn keatas dari iliaka ke leher dan bahu.</li><li>11) Massase diatas skapula denga gerakan tegas dan lembut</li><li>12) Melanjutkan usapan lembut secara sirkuler sepanjang punggung dan kembali ke bawah ke puncak iliaka.</li><li>13) Mengulangi gerakan yang sama tanpa melepaskan tangan dari kulit hingga masase selesai dilakukan</li><li>14) Mengakhiri pemijatan dengan teknik slow down massage (mengurut punggung kembali) akhiri gerakan dengan massase memanjang ke bawah</li></ol> <p>d. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mengevaluasi respon klien</li><li>2) Menyimpulkan hasil kegiatan</li><li>3) Pendokumentasian</li></ol>
--	---



**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
**RELAKSASI GENGAM JARI**

Pengertian	Relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menggenggam jari-jari tangan dengan melakukan relaksasi nafas dalam secara perlahan agar tubuh menjadi lebih rileks terlebih dahulu yang selanjutnya mulai membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau nyeri yang dirasakan dapat menghilang.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas</li> <li>2. Mengurangi perasaan anic, khawatir dan terancam</li> <li>3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li> <li>4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li> </ol>
Relaksasi nafas dalam Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman</li> <li>2. Siapkan lingkungan yang tenang</li> <li>3. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan</li> <li>4. Perawat meminta pasien untuk merilekskan pikiran kemudian motivasi pasien dan perawat mencatatnya sehingga catatan tersebut dapat digunakan</li> <li>5. Jelaskan rasional dan keuntungan dari teknik relaksasi genggam jari</li> <li>6. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang</li> <li>7. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata</li> <li>8. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja</li> <li>9. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut melalui hidung</li> <li>10. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur melalui mulut</li> <li>11. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, sambil mengatakan , “semakin rileks, semakin rileks, semakin rileks, semakin rileks”, sampai benar-benar rileks.</li> <li>12. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>13. Anjurkan pasien menarik nafas kembali instruksikan</li><li>14. untuk berpikir agar mendapatkan kesembuhan, nyeri yang dirasakan menghilang.</li><li>15. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran</li><li>16. Selanjutnya genggam jari yang lain dan lakukan hal yang sama berurutan hingga jari kelingking.</li><li>17. Jika kelima jari sudah dilakukan, motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari</li><li>18. Dokumentasi respon</li></ol>
--	--

**DATA TABULASI PASIEN POST OPERASI**

<b>RILEKSASI GENGAM JARI</b>						
<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>L/P</b>	<b>Diagnosa</b>	<b>Intensitas Nyeri</b>		
				<b>Sebelum</b>	<b>Sesudah</b>	<b>Selisih</b>
1	Ny. Y	P	Post Debulking Surgery	6	4	2
2	Tn. S	L	Post Debridement	5	3	2
3	Tn. N	L	Post VP Shunt	5	4	1
4	Tn. MD	L	Post Colostomy	4	4	0
5	Ny. T	P	Post Bonkoskopi	5	4	1
6	Ny. R	P	Post Subtotal tyroidektomy	5	2	3
7	Ny. H	P	Post Cholesistektomi	5	3	2
8	Ny. M	P	Splenonektomi	5	4	1
9	Tn. To	L	Ekterpasi Tu. Buli	5	3	2
10	Ny. R	P	Post Klasik Tuspical Mastektomy	5	5	0
11	Tn. M	L	Esofaguslopi	5	4	1
12	Ny. L	P	Post Colostomy	5	3	2
13	Tn. C	L	Ruptur Palpebra	5	3	2
14	Ny. S	P	Ca. Serviks	5	3	2
15	Tn. Z	L	VL Auricula (S)	5	3	2
16	Tn. MY	L	Fr. Clavikula (Post ORIF)	4	3	1

**SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM)**

No.	Nama	L/P	Diagnosa	Intensitas Nyeri		
				Sebelum	Sesudah	Selisih
1	Tn. F	L	Post Subtotal tyroidektomy	6	4	2
2	Ny. H	P	Post Colostomy	6	3	3
3	Ny. T	P	Post Bronkoskopi	4	2	2
4	Tn. M	L	Post Debridement	5	3	2
5	Ny. M	P	Post Biopsi Endometrium	5	3	2
6	Ny. FA	P	Post Debridement	5	2	3
7	Ny TA	P	Post Klasik Tuspical Mastektomy	5	3	2
8	Tn. R	L	Nefroctomy	6	2	4
9	Tn.. A	L	Post VP Shunt	4	4	0
10	Tn. Z	L	Ruptur Palpebra	5	2	3
11	Ny. M	P	Ca. Mamae	6	4	2
12	Tn. R	L	Post Repair tendon dan Debridement	6	4	2
13	Ny. T	P	Ca. Paru (Bronkoskopi)	4	2	2
14	Ny. P	P	Ca. Thyroid	6	4	2
15	Tn. K	L	Post Nefrolitotomy	5	2	3
16	Tn. I	L	Tu. Gluteal	6	2	4

## HASIL STATISTIK

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
nyeri sebelum	Mean	5.25	.194	
intervensi	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.84	
		Upper Bound	5.66	
	5% Trimmed Mean	5.28		
	Median	5.00		
	Variance	.600		
	Std. Deviation	.775		
	Minimum	4		
	Maximum	6		
	Range	2		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	-.492	.564	
	Kurtosis	-1.062	1.091	
	nyeri setelah	Mean	2.88	.221
	intervensi	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.40
Upper Bound			3.35	
5% Trimmed Mean		2.86		
Median		3.00		
Variance		.783		
Std. Deviation		.885		
Minimum		2		
Maximum		4		
Range		2		
Interquartile Range		2		
Skewness		.268	.564	
Kurtosis		-1.742	1.091	
nyeri sebelum		Mean	4.94	.111

genggam	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.70		
		Upper Bound	5.17		
	5% Trimmed Mean		4.93		
	Median		5.00		
	Variance		.196		
	Std. Deviation		.443		
	Minimum		4		
	Maximum		6		
	Range		2		
	Interquartile Range		0		
	Skewness		-.392	.564	
	Kurtosis		3.616	1.091	
	nyeri sesudah genggam	Mean		3.44	.182
	genggam	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.05	
Upper Bound			3.83		
5% Trimmed Mean			3.43		
Median			3.00		
Variance			.529		
Std. Deviation			.727		
Minimum			2		
Maximum			5		
Range			3		
Interquartile Range			1		
Skewness			.246	.564	
Kurtosis			.249	1.091	



### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nyeri sebelum intervensi	.271	16	.003	.793	16	.002
nyeri setelah intervensi	.276	16	.002	.771	16	.001
nyeri sebelum genggam	.431	16	.000	.612	16	.000
nyeri sesudah genggam	.289	16	.001	.849	16	.013

a. Lilliefors Significance Correction

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nyeri setelah intervensi - nyeri sebelum intervensi	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	16		
nyeri sesudah genggam - nyeri sebelum genggam	Negative Ranks	14 <sup>d</sup>	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>f</sup>		
	Total	16		

a. nyeri setelah intervensi < nyeri sebelum intervensi

b. nyeri setelah intervensi > nyeri sebelum intervensi

c. nyeri setelah intervensi = nyeri sebelum intervensi

d. nyeri sesudah genggam < nyeri sebelum genggam

e. nyeri sesudah genggam > nyeri sebelum genggam

f. nyeri sesudah genggam = nyeri sebelum genggam

### Test Statistics<sup>a</sup>

	nyeri setelah intervensi - nyeri sebelum intervensi	nyeri sesudah genggam - nyeri sebelum genggam
Z	-3.502 <sup>b</sup>	-3.384 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
penurunan_nyeri	SSBM	16	20.63	330.00
	Genggam nyeri	16	12.38	198.00
	Total	32		

### Test Statistics<sup>a</sup>

penurunan_nyeri	
Mann-Whitney U	62.000
Wilcoxon W	198.000
Z	-2.711
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.012 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	nyeri sebelum intervensi	5.25	16	.775	.194
	nyeri setelah intervensi	2.88	16	.885	.221
Pair 2	nyeri sebelum genggam	4.94	16	.443	.111
	nyeri sesudah genggam	3.44	16	.727	.182

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	nyeri sebelum intervensi & nyeri setelah intervensi	16	.340	.197
Pair 2	nyeri sebelum genggam & nyeri sesudah genggam	16	.091	.739

### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	nyeri sebelum intervensi - nyeri setelah intervensi	2.375	.957	.239	1.865	2.885	9.922	15	.000
Pair 2	nyeri sebelum genggam - nyeri sesudah genggam	1.500	.816	.204	1.065	1.935	7.348	15	.000

DATASET ACTIVATE Data Set1.

### Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
penurunan_ nyeri	SSBM	16	2.38	.957	.239
	Genggam nyeri	16	1.50	.816	.204

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
penurunan_ nyeri	Equal variances assumed	2.782	30	.009	.875	.315	.233	1.517
	Equal variances not assumed	2.782	29.270	.009	.875	.315	.232	1.518

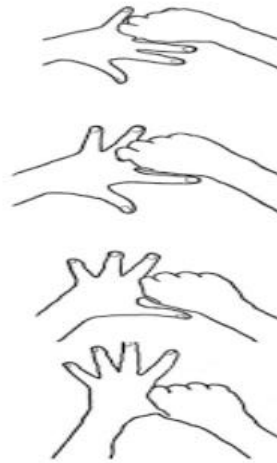
## LEAFLET TEKNIK RILEKSASI GENGAM JARI

### TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI untuk Mengurangi Nyeri



### Pengertian Teknik Relaksasi Gengam Jari

Teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun dengan cara menggenggam jari.



### Apa Manfaatnya?

1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas
2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam
3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh
4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi
5. Melancarkan aliran dalam darah



Oleh :  
Dahlia Yuniar  
STr Keperawatan

KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLTEKES KEMENKES  
TANJUNG KARANG

## Cara melakukan Teknik

### GENGGAM JARI:

1. Posisi tubuh dengan nyaman
2. Siapkan lingkungan yang tenang
3. Rilekskan pikiran kemudian motivasi diri
4. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lainnya yang sesuai, berikan privasi, bantu pasien keposisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang
5. Minta pasien menarik nafas dalam dan perlahan untuk merilekskan semua otot, sambil menutup mata
6. Peganglah jari dimulai dari ibu jari selama 3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja
7. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lambat melalui hidung
8. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur melalui mulut
9. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, sambil mengatakan , "semakin rileks, semakin rileks, semakin rileks, semakin rileks", sampai benar-benar rileks.
10. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan
11. Anjurkan pasien menarik nafas kembali instruksikan
12. untuk berpikir agar mendapatkan kesembuhan, nyeri yang dirasakan

13. Minta pasien untuk menghembuskan napas, hembuskanlah secara perlahan sambil melepaskan perasaan dan masalah yang mengganggu pikiran dan bayangkan emosi yang mengganggu tersebut keluar dari pikiran
14. Selanjutnya genggam jari yang lain dan lakukan hal yang sama berurutan hingga jari keliling.
15. Jika kelima jari sudah dilakukan, motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari
16. Dokumentasi respon

# SELAMAT MENCOBA



## LEAFLET SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM)

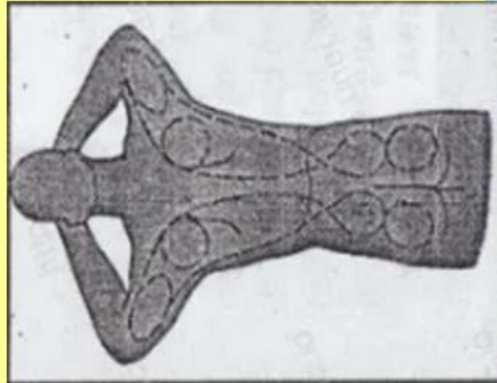
# SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM)



Oleh :  
Dahlia Yuniar  
STr Keperawatan

KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPINANG  
KARANG

Slow Stroke Back Massage (SSBM) atau disebut juga dengan stimulasi kutaneus merupakan salah satu dari terapi dengan menggunakan stimulasi kulit (*kutaneus*) yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri



Slow stroke back massage adalah masase dengan gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan menggunakan bermacam-macam bentuk pegangan

### Tujuan :

Terapi ini dilakukan untuk mengatasi ketegangan otot – otot yang dapat meningkatkan nyeri yaitu menstimulasi kulit sehingga menyebabkan pelepasan peredaran darah dan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Kemudian aktifitas sel yang meningkat akan mengurangi rasa sakit, selain itu juga dapat meningkatkan relaksasi fisik dan psikologi

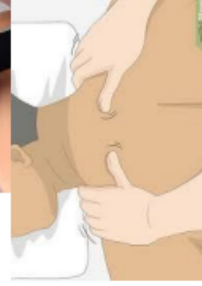
### Manfaat Pijat Punggung (Slow Stroke-Back Massage)

- Relaksasi otot, yang dapat meningkatkan kenyamanan, berkurangnya rasa sakit, dan dapat mengurangi kecemasan.
- Pemberian stimulasi kutaneus slow stroke back massage juga dapat mengurangi ansietas yang dapat berpengaruh terhadap persepsi nyeri



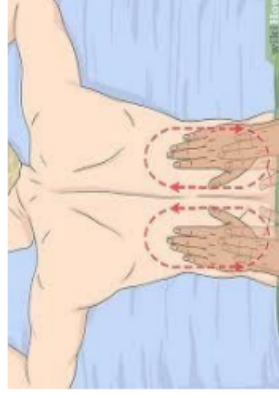
### Persiapan Prosedur :

1. Lepas baju bagian atas
2. Sediakan lotion (Baby Oil, handbody)



### Cara melakukan SSBM

- 1) Tahap Pelaksanaan
- 2) Terapis mencuci tangan
- 3) Menyiapkan minyak atau lotion ke dalam mangkuk kecil
- 4) Mengatur posisi klien dengan posisi miring, duduk atau pronasi
- 5) Membantu klien melepas pakaian
- 6) Memasang selimut pada bagian tubuh yang tidak diberi massage
- 7) Mengoleskan lotion pada punggung
- 8) Melakukan pemijatan utama dengan memijat secara lembut bagian torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 dengan 60 pijatan dalam 3 – 10 menit.
- 9) Meletakkan tangan pada atas bokong kemudian mulai massage dengan gerakan melingkar
- 10) Usapan dilakukan keatas dari iliaka ke leher dan bahu.
- 11) Massage diatas skapula dengan gerakan tegas dan lembut
- 12) Melanjutkan usapan lembut secara sirkuler sepanjang punggung dan kembali ke bawah ke puncak iliaka.
- 13) Mengulangi gerakan yang sama tanpa melepaskan tangan dari kulit hingga massage selesai dilakukan
- 14) Mengakhiri pemijatan dengan teknik slow down massage (mengurut punggung kembali) akhiri gerakan dengan massage memanjang ke bawah



**Patofisiologi :**  
mendorong pelepasan endorfin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri