

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 :

### Lembar Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)

#### Lembar Kuesioner Nyeri

##### *Numeric Rating Scale*

Petunjuk :

Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (0-10) yaitu:

1. 0 : Tidak nyeri
2. 1-3 : Nyeri ringan
2. 4-6 : Nyeri sedang
3. 7-10 : Nyeri berat

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakannya dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan membuat tanda ( X ) pada skala yang telah disediakan.





### Lampiran 3 :

## Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Genggam Jari

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PELAKSANAAN

#### TERAPI RELAKSASI GENGGAM JARI

<b>Pengertian</b>	Teknik genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi sederhana yang mudah di lakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan aliran tubuh manusia dan dapat mengurangi rasa nyeri.
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas</li><li>2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam</li><li>3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li><li>4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li><li>5. Melancarkan aliran dalam darah</li></ol>
<b>Kebijakan</b>	Bahwa semua pasien yang mengalami nyeri dapat melakukan teknik relaksasi genggam jari
<b>Alat dan bahan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tempat tidur/kursi yang nyaman</li><li>2. Headset/earphone</li><li>3. Pemutar musik yang berisi musik suara alam/handphone</li><li>4. Lembar observasi</li><li>5. Lembar <i>informed consent</i></li></ol>
<b>Persiapan pasien</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peneliti memilih pasien yang akan dilakukan penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi</li><li>2. Jelaskan pada pasien dan keluarga tentang tujuan dan manfaat kegiatan dan menandatangani <i>informed consent</i></li><li>3. Atur posisi pasien, tanyakan posisi yang nyaman bagi pasien (duduk/berbaring)</li></ol>
<b>Prosedur</b>	<p>Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari yaitu <math>\geq 10</math> menit. Pasien di minta untuk mempraktikkan teknik relaksasi genggam jari selama 10 menit, dapat di ulang sebanyak 3 kali. Teknik relaksasi genggam jari dapat di lakukan setelah kegawatan pada pasien teratasi</p> <p>Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siapkan 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 osisi 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 2-3 menit, bisa menggunakan tangan mana saja h.</li><li>9. Anjurkan pasien untuk menarik nafas dengan lembut i. Minta pasien untuk menghembuskan nafas secara perlahan dan teratur</li><li>10. Anjurkan pasien menarik nafas, hiruplah bersama perasaan tenang, damai, dan berpikirlah untuk mendapatkan kesembuhan</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>11. 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>12. Motivasi pasien untuk mempraktikkan kembali teknik relaksasi genggam jari</li><li>13. Dokumentasi respon pasien</li></ol>
<b>Sumber</b>	RSPAD Gatot Subroto, Fatmawati, Rini (2023)

## Lampiran 4

### Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender

SOP AROMA TERAPI LAVENDER		
No	Prosedur	Uraian
1	Pengertian	Aroma terapi merupakan terapi penyembuhan menggunakan bunga lavender yang mengandung zat aktif linalool sebagai relaksasi
2	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menurunkan tingkat kecemasan</li><li>2. Meningkatkan kualitas tidur</li><li>3. Memberikan rasa nyaman</li></ol>
3	Fase Pra Interaksi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapan Lingkungan<ol style="list-style-type: none"><li>a. Ruangan yang nyaman (ruangan tertutup <math>\pm</math> 3x3 m )</li></ol></li><li>2. Persiapan alat<ol style="list-style-type: none"><li>a. Aroma terapi lavender</li><li>b. Alat tulis</li></ol></li></ol>
4	Fase Orientasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberi salam</li><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan</li><li>4. Menanyakan kesiapan responden</li></ol>
5	Fase Kerja	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mencuci tangan</li><li>2. Mengatur responden dengan posisi duduk</li><li>3. Pemberian aroma terapi lavender dilakukan pada pagi hari jam 09.00</li><li>4. Hidupkan lilin dengan korek api</li><li>5. Letakkan aromaterapi dimeja atau tempat lain dekat dengan responden dengan jarak <math>\pm</math> 1 meter dari aromaterapi</li><li>6. Anjurkan responden untuk tetap rileks dan menenangkan pikiran.</li><li>7. Kemudian anjurkan responden untuk menghirup wangi aroma terapi lavender selama 15 menit</li><li>8. Jika sudah hentikan aromaterapi</li></ol>
6	Fase Terminasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan evaluasi tindakan</li><li>2. Membereskan alat dan mencuci tangan</li><li>3. Menyampaikan rencana tindakan selanjutnya</li><li>4. Dokumentasi</li><li>5. Berpamitan dengan responden (Huda, 2021)</li></ol>