

LAMPIRAN

PENJELASAN PENELITIAN

Judul penelitian:

“Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi bedah mayor di Ruang Bedah Sentral RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022”

Penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Peneliti menentukan calon responden dengan teknik sampling yaitu *accidental sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, selanjutnya peneliti melakukan kepada calon responden dan menandatangani *informed consent*. Kemudian relaksasi autogenik dilakukan selama 20 menit dalam sehari yaitu pada pagi hari 10 menit jam 06.30 dan sore hari jam 16.00 WIB, setelah melakukan teknik relaksasi autogenik peneliti dan asisten menyebarkan kuesioner post perlakuan dan menghitung tingkat kecemasan responden yang diberikan selama sehari sebelum melakukan operasi. Sebelum diberikan intervensi responden melakukan pengukuran tingkat kecemasan melalui lembar observasi pre intervensi *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*. Selanjutnya, melakukan Teknik relaksasi autogenik dilakukan selama 20 menit dalam sehari yaitu pada pagi hari 10 menit jam 06.30 dan sore hari jam 16.00 WIB, lalu peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan responden setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi autogenik.

Manfaat penelitian ini bagi responden adalah menurunkan tingkat kecemasan responden serta memberikan kenyamanan dengan menggunakan relaksasi autogenik. Dalam penelitian ini tidak ada resiko dan tidak membahayakan fisik maupun kesehatan responden. Peneliti bertanggung jawab terhadap pasien pasien selama penelitian berlangsung. Selain itu penelitian ini " berguna bagi pengembangan pelayanan kesehatan maupun keperawatan dan sebagai masukan bagi institusi pelayanan kesehatan dalam melaksanakan asuhan keperawatan.

Apabila dalam kegiatan penelitian responden menolak atau berhenti menjadi responden maka responden berhak melakukan hak undur diri dan responden tidak akan mendapatkan sanksi apapun.

Demikian penjelasan singkat penelitian ini.

POLTEKKES TANJUNG KARANG
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

JL.SOEKARNO HATTA NO. 1 HAJIMENA BANDAR LAMPUNG TELP. (0721) 703580 FAX (0721) 703580

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul **“pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi bedah mayor di ruang bedah sentral RSUD Dr.H. Abdoel Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022”**. Saya menyatakan bersedia diikut sertakan dalam penelitian ini. Saya yakin apa yang saya sampaikan ini dijamin kebenarannya.

Bandar Lampung, 2022

Peneliti

Responden

Efi Shafarina

()

NIM.2114301101

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI
BEDAH MAYOR DI RUANG BEDAH SENTRAL
RSUD Dr. H.ABDUL MOELOEK
PROVINSI LAMPUNG
TAHUN 2022**

KUESIONER

A. Data Demografi

Petunjuk pengisian :

- 1. Semua pernyataan harus diberi jawaban**
- 2. Setiap pertanyaan dijawab hanya dengan satu jawaban yang sesuai menurut responden**

- Nama responden : _____
- Jenis kelamin : Laki-laki
Perempuan
- Usia : th
- Pendidikan : Tamat SD
 Tamat SMP
 Tamat SMA
 Tamat D3
 Tamat S1
- Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Buruh/Petani
 Wirawasta
 PNS
 Karyawan Swasta
 Lainnya
- Jenis Operasi : Besar (Mayor)
Kecil (Minor)

KUESIONER KECEMASAN

1. Petunjuk Pengisian Kuesioner

Berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan saat ini.

2. Keterangan:

- Tidak Pernah : Tidak pernah anda rasakan
- Kadang-kadang : Dirasakan 1-2 kali dalam sehari
- Sering : Dirasakan 3-4 kali dalam sehari
- Selalu : Dirasakan > 5 kali dalam sehari

No	Sejak memikirkan operasi yang akan saya jalani?	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya				
2	Saya merasa takut tanpa alasan				
3	Saya mudah marah atau merasa panik				
4	Saya merasa seperti tidak berdaya				
5	Saya merasa baik-baik saja dan tidak ada sesuatu yang buruk akan terjadi				
6	Tangan dan kaki saya gemetar akhir-akhir ini				
7	Saya merasa terganggu dengan sakit kepala, leher, dan nyeri punggung				
8	Saya merasa lemah dan cepat lelah				
9	Saya merasa tenang dan dapat duduk dengan santai				
10	Saya merasa jantung saya berdetak sangat cepat				
11	Saya terganggu karena pusing				
12	Saya pingsan atau merasa seperti mau pingsan				
13	Saya dapat bernafas dengan mudah				
14	Saya merasa mati rasa dan kesemutan di jari tangan dan jari kaki				
15	Saya merasa perut saya tengganggu				
16	Saya sering kencing				
17	Tangan saya kering dan hangat				
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan				
19	Saya dapat tidur dengan mudah				
20	Saya mengalami mimpi buruk				

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Ruang Bedah Sentral RSUD Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2022

Definisi	Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang.
Tujuan	Untuk mengukur penurunan kecemasan pasien pre operasi
Kriteria	<ol style="list-style-type: none">1. Pasien pre operasi elektif;2. Dalam keadaan composmentis (kesadaran penuh);3. Dapat berorientasi pada tempat waktu dan orang4. Pasien dapat berkomunikasi dengan baik dan aktif atau tidak
Manfaat	<ol style="list-style-type: none">1. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang2. Memberikan perasaan nyaman3. Memberikan ketenangan4. Mengurangi ketegangan
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none">1. Lembar kuesioner2. Lembar <i>Infomed consent</i> <p>Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan. Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan.</p>
Persiapan Lingkungan	Memberikan lingkungan yang aman dan nyaman
Pasien	<ol style="list-style-type: none">1. Kaji kondisi tanda tanda vital pasien2. Beritahu dan jelaskan pada pasien dan keluarga tentang tindakan yang akan dilakukan3. Keluargadan pasien diberikan informed concent dan bersedia menandatangani bila setuju untuk dijadikan responden4. jaga privacy pasien
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Berikan salam dan memperkenalkan diri2. Beritahu dan jelaskan pada pasien dan keluarga tentang tindakan yang akan dilakukan tindakan intervensi menggunakan lembar observasi <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)</i>.3. Cuci Tangan4. Memakai handscoon <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam.2. Atur napas hingga napas menjadi lebih pelan dan teratur3. Tarik napas sekuat kuatnya lalu buang secara perlahan lahan

	<p>sambil katakan dalam hati 'saya damai dan tenang.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan saya merasa damai dan tenang sepenuhnya.5. Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher, dan kaki.6. Fokus pada aliran darah di tubuh bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hawa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri 'saya merasa senang dan hangat'. 'saya merasa damai,dan tenang'7. (Ulangi enam kali)8. Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut.9. Fokus pada denyut jantung,bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan 'jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang,saya merasa damai dan tenang (Ulangi enam kali)10. Fokus pada pernafasan,katakan dalam diri 'nafasku longgar dan tenang,saya merasa damai dan tenang'.(Ulangi enam kali)11. Fokus pada perut,rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat.Katakan dalam diri "darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat, saya merasa damai dan tenang'.(Ulangi enam kali)12. Kedua tangan kembali pada posisi awal.13. Fokus pada kepala,katakan dalam hati "Kepala saya terasa benar-benar dingin, saya merasa damai dan tenang".(Ulangi enam kali).14. Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekatkan (mengepalkan) lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napas pelan-pelan sambil membuka mata dan kepalan tangan.
--	--