



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



Jl. SoekarnoHatta No.6 Bandar Lampung  
Telp : 0721-783852 Faxsimile : 0721 – 773918  
Website:www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungpur  
E-mail :poltekkestanjungpur@yahoo.co.id

***INFORMED CONSENT***

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul **“Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien *Cervical Spondylotic Myelopathy Post Laminectomy* Dengan Masalah Nyeri Akut Di RSUD Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023”**, Penelitian tersebut dapat membantu meringankan nyeri yang dirasakan, bukan menyembuhkan penyakit. Saya menyatakan **bersedia** diikutsertakan dalam penelitian ini dan saya percaya penelitian ini tidak akan merugikan dan membahayakan bagi kesehatan saya. Saya percaya apa yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya.

Metro, 2023

Peneliti

Responden

(Susi Susanti)  
2214901049

(.....)



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.406/KEPK-TJK/VII/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Susi Susanti  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Cervical Spondylotic Myelopathy Post Laminectomy Dengan Masalah Nyeri Akut Di RSUD Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023"**

*"Application of Deep Breathing Relaxation Therapy in Cervical Spondylotic Myelopathy Post Laminectomy Patients With Acute Pain Problems at Ahmad Yani Hospital, Metro City in 2023"*

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 07 Juli 2023 sampai dengan tanggal 07 Juli 2024.

*This declaration of ethics applies during the period July 07, 2023 until July 07, 2024.*



July 07, 2023  
Professor and Chairperson,



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



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG**

Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung  
Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : [direktorat@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-tjk.ac.id)

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 3842 / 2023  
Lampiran : ..... Eks  
Hal : Izin Penelitian

7 Juli 2023

Yang Terhormat, Direktur RSUD Ahmad Yani Kota Metro  
Di – Metro

Sehubungan dengan penyusunan Karya Ilmiah Akhir bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungpurang Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Berikut terlampir nama mahasiswa yang melakukan penelitian.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



**Ns. Martini Fairus, S.Kep, M.Sc**  
NIP: 197008021990032002

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

Lampiran: izin Penelitian  
Nomor : PP.03.01/I.1/3842/2023  
Tanggal : 7 Juli 2023

DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN JUDUL PENELITIAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPINANG  
T.A 2022/2023

No	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1	Susi Susanti Nim: 2214901049	Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Cervikal Spondylotic Myelopathy Post Laminectomy Dengan Masalah Nyeri Akut Di RSUD Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	RSUD Ahmad Yani Kota Metro
2	Ericha Endrianti Nim: 2214901014	Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri Akut Dengan Intervensi Relaksasi Autogenik Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro
3	Oktia Hani Pertiwi Nim: 2214901041	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Debridemen Ulkus Diabetikum Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	RSUD Ahmad Yani Kota Metro
4	Hafit Azhari Nim: 2214901070	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Op Transurethral Resection Prostat Dengan Intervensi Mobilisasi Dini Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro
5	Muhammad Rifki Fery Firmando Nim: 2214901033	Asuhan Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik Post Operasi Laparotomi Eksplorasi Dengan Peritonitis Di RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro
6	Yosi Cahyaningtyas Nim: 2214901055	Implementasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Pasien Post Debridement Ulkus Diabetikum Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro	RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro
7	Setia Rahmawati Nim: 2214901045	Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Post Debridement Ulkus Diabetikum Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023	RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro



Ns. Martini Fairus, S.Kep, M.Sc  
NIP: 197008021990032002



**LEMBAR OBSERVASI**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA**  
**PASIEN *CERVICAL SPONDYLOTIC MYELOPATHY POST***  
***LAMINECTOMY* DENGAN MASALAH NYERI AKUT**  
**DI RSUD AHMAD YANI KOTA METRO**  
**TAHUN 2023**

**Instrumen Nyeri**

**Nomor Responden :**

**Nama Inisial :**

**No.RM :**

**Umur :**

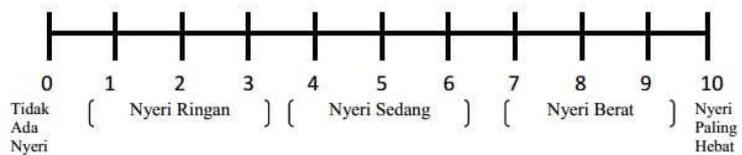
**Ruang :**

**Pengalaman operasi : Pernah/ Tidak pernah**

Petunjuk Pengisian : Silahkan lingkari angka di bawah ini yang menunjukkan skala nyeri yang dirasakan oleh anda saat ini dari 0 (tidak nyeri) sampai angka 10 (sangat nyeri).

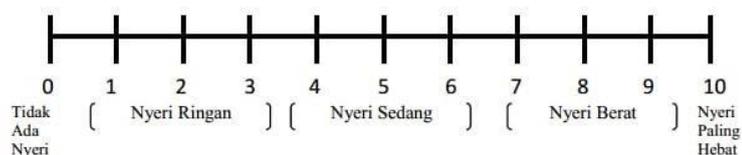
Pre Intervensi

Tanggal/Jam:



Post Intervensi

Tanggal/ jam:



(Nisrinitya, 2021)

**LEMBAR OBSERVASI**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA**  
**PASIEN *CERVICAL SPONDYLOTIC MYELOPATHY POST***  
***LAMINECTOMY* DENGAN MASALAH NYERI AKUT**  
**DI RSUD AHMAD YANI KOTA METRO**  
**TAHUN 2023**

**Instrumen Nyeri**

**Nomor Responden :**

**Nama Inisial :**

**No.RM :**

**Umur :**

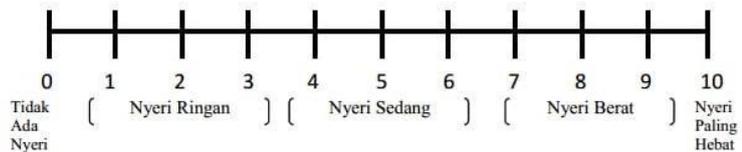
**Ruang :**

**Pengalaman operasi : Pernah/ Tidak pernah**

Petunjuk Pengisian : Silahkan lingkari angka di bawah ini yang menunjukkan skala nyeri yang dirasakan oleh anda saat ini dari 0 (tidak nyeri) sampai angka 10 (sangat nyeri).

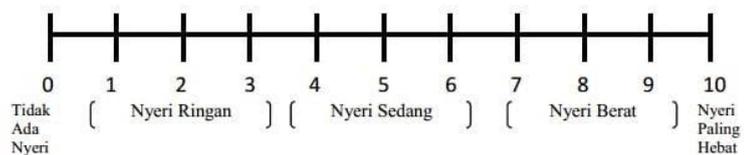
Post Intervensi

Tanggal/Jam:



Post Intervensi

Tanggal/ jam:



(Nisrinitya, 2021)

**FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN**

**Gambaran Kasus**

**1. Pengkajian**

**A. Identitas Pasien**

No. MR :  
Nama :  
Jenis Kelamin :  
Tempat/Tanggal Lahir :  
Alamat :  
Agama :  
Tanggal Masuk :  
Diagnosis Medis :  
Tanggal Pemeriksaan :

**B. Asessmen/Pemeriksaan**

**1) Anamnesis**

a) Keluhan utama :  
b) Keluhan penyerta :  
c) Riwayat penyakit sekarang :  
d) Riwayat penyakit dahulu :  
e) Riwayat Sosial :  
f) Kemampuan Sebelumnya :  
g) Harapan Klien :

**2) Pemeriksaan Umum**

a) Kesadaran :  
b) GCS :  
c) Tekanan darah :  
d) Suhu :  
e) Denyut nadi :  
f) Pernafasan :

- g) BB :
- h) Kekuatan otot :

**6) Pemeriksaan sistemik**

**7) Pemeriksaan sistem syaraf**

**8) Pemeriksaan lain**

**9) Pemeriksaan penunjang diagnostic**

**10) Daftar terapi (obat, cairan, dll)**

NAMA	DOSIS RUTE PEMBERIAN	MULAI PEMBERIAN

**2. Analisis Data**

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

<b>No</b>	<b>Tanggal Dan Jam</b>	<b>Data</b>	<b>Masalah Keperawatan</b>	<b>Penyebab</b>

**3. Diagnosa**

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

<b>No</b>	<b>Diagnosa Keperawatan</b>

**4. Intervensi**

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

<b>NO</b>	<b>Tujuan Dan Kriteria Hasil</b>	<b>Rencana Tindakan</b>

## 5. Implementasi Dan Evaluasi

<b>CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI</b> <b>Nama Klien :</b> <b>Dx. Medis :</b> <b>Ruang :</b> <b>No. MR :</b>				
Tgl/ Jam	Profesional Pemberi Asuhan	<b>HASIL ASASMEN PASIEN DAN PEMBERIAN LAYANAN</b> (dituliskan dalam format SOAP/ADMIE, disertai sasaran, tuliskan nama, beri paraf pada akhir catatan)	Instruksi PPA termasuk pasca bedah (instruksi ditulis dengan rinci dan jelas)	<b>VERIFIKASI DPJP</b> (tuliskan nama, beri paraf, tanggal, jam) (DPJP harus membaca/mereview semua rencana asuhan keperawatan)

**Standar Operasional Prosedur (SOP)**  
**Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien *Post Laminectomy***  
***Cervical Spondylotic Myelopathy* dengan masalah keperawatan nyeri akut**

<b>Pengertian</b>	<p>Terapi relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri atas pernafasan abdominal (diafragma) dan purse lips breathing (Muryani,2014).</p> <p>Terapi relaksasi nafas dalam digunakan untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri, ketegangan otot, atau kecemasan (PPNI,2021)</p> <p><i>Teaching</i> teknik relaksasi nafas dalam ini akan dilakukan pada <i>pre</i> operasi sedangkan untuk penerapan nya dilakukan pada <i>post</i> operasi <i>laminectomy</i>.</p>
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Untuk mengurangi rasa nyeri</li> <li>b. Mengurangi kegelisahan</li> <li>c. Mengurangi depresi, insomnia</li> <li>d. Mengurangi kelelahan, sesak nafas</li> <li>e. Memberikan rasa nyaman dan rileks pada tubuh</li> <li>f. Menenangkan pikiran mengontrol emosi</li> </ol>
<b>Persiapan perawat</b>	Mencuci tangan
<b>Persiapan ruangan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menutup pintu dan jendela</li> <li>2. Pastikan privasi klien terjaga</li> </ol>
<b>Persiapan pasien</b>	Menjelaskan prosedur dan tindakan yang akan dilakukan
<b>Pelaksanaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperkenalkan diri kepada pasien</li> <li>2. Mengidentifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis)</li> <li>3. Menjelaskan kepada pasien langkah dan tujuan dari tindakan</li> <li>4. Menganjurkan pasien untuk memilih posisi yang nyaman</li> <li>5. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li> <li>6. Pasang sarung tangan jika perlu</li> <li>7. Tempatkan pasien ditempat yang tenang dan nyaman</li> <li>8. Ciptakan lingkungan yang tenang dan tanpa gangguan</li> </ol>

	<p>dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Berikan posisi yang nyaman (misal dengan duduk bersandar atau tidur)</li> <li>10. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi</li> <li>11. Latih melakukan terapi nafas dalam: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ajarkan pasien untuk untuk meletakkan lidah di bagian ujung langit-langit mulut menempel dibelakang gigi seperti saat pengucapan huruf L selama teknik relaksasi nafas dalam ini dilakukan</li> <li>b. Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuh</li> <li>c. Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan</li> <li>d. Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencuci secara perlahan</li> <li>e. Demonstrasi menarik nafas dalam selama 4 detik, menahan nafas selama 7 detik dan menghembuskan nafas selama 8 detik</li> </ol> </li> <li>12. Monitor respon pasien selama dilakukan prosedur</li> <li>13. Rapihan pasien kembali</li> <li>14. Lepaskan sarung tangan</li> <li>15. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li> <li>16. Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan dan respon pasien</li> </ol>
<b>Evaluasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi setelah dilakukan tindakan</li> <li>2. Akhiri kegiatan</li> <li>3. Mencuci tangan</li> </ol>
<b>dokumentasi</b>	Catat hasil tindakan pada lembar observasi

*Numeric Rating Scale*



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN  
LEMBAR CATATAN KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Susi Susanti  
 NIM : 2214901049  
 Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien  
*Cervical Spondylotic Myelopathy Post Laminectomy*  
 Dengan Masalah Nyeri Akut Di RSUD Ahmad Yani Kota  
 Metro Tahun 2023  
 Pembimbing I : El Rahmayati, S.Kp., M.Kes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	11 April 2023	ACC Judul Karya Ilmiah Akhir	<i>em</i>
2.	05 Mei 2023	Konsultasi Bab I, Bab II, Bab III	<i>em</i>
3.	09 Mei 2023	1. Perbaiki latar belakang 2. Cantumkan lembar observasi dan format dokumentasi (Askep)	<i>em</i>
4.	28 Mei 2023	Perbaiki latar belakang sesuai saran	<i>em</i>
6.	06 Juni 2023	1. Perbaiki tujuan penelitian 2. ACC Seminar Proposal	<i>em</i>
7.	16 Juni 2023	Seminar Proposal	<i>em</i>
8.	24 Juli 2023	Konsultasi BAB IV & BAB V 1. Tambahkan tabel dan grafik penurunan skala nyeri 2. perbaiki kesimpulan dan saran	<i>em</i>
9.	26 Juli 2023	Perbaiki pembahasan dan ACC Seminar Hasil Karya Ilmiah Akhir	<i>em</i>
10.	04 Agustus 2023	Seminar Hasil Karya Ilmiah Akhir	<i>em</i>
11.	07 Agustus 2023	Konsultasi perbaikan seminar hasil Perbaiki saran dan abstrak	<i>em</i>
12.	08 Agustus 2023	ACC Cetak	<i>em.</i>

Mengetahui,

Ketua Prodi Profesi Ners Keperawatan Tanjungkarang

*Dwi Agustanti*  
Dwi Agustanti, M.Kep., Sp.Kom.  
 NIP. 197108111994022001

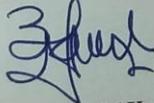
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN  
LEMBAR CATATAN KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Susi Susanti  
NIM : 2214901049  
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien  
*Cervical Spondyloitic Myelopathy Post Laminectomy*  
Dengan Masalah Nyeri Akut Di RSUD Ahmad Yani Kota  
Metro Tahun 2023  
Pembimbing II : Anita Puri, S.Kp., MM.

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	11 April 2023	ACC Judul Karya Ilmiah Akhir	<i>AM</i>
2.	05 Mei 2023	Konsultasi Bab I, Bab II, Bab III	<i>AM</i>
3.	09 Mei 2023	Perbaiki penulisan latar belakang	<i>AM</i>
4.	28 Mei 2023	Perbaiki paragraph dan halaman	<i>AM</i>
6.	07 Juni 2023	ACC Seminar Proposal	<i>AM</i>
7.	16 Juni 2023	Seminar Proposal	<i>AM</i>
8	24 Juli 2023	Konsultasi BAB IV & BAB V Perbaiki penulisan dan daftar pustaka	<i>AM</i>
9.	26 Juli 2023	Perbaiki penulisan abstrak	<i>AM</i>
10.	04 Agustus 2023	Seminar Hasil Karya Ilmiah Akhir	<i>AM</i>
11.	07 Agustus 2023	Konsultasi perbaikan seminar hasil Perbaiki penulisan kesimpulan dan saran	<i>AM</i>
12	08 Agustus 2023	ACC Cetak	<i>AM</i>

Mengetahui,

Ketua Prodi Profesi Ners Keperawatan Tanjungkarang



Dwi Agustanti, M.Kep., Sp.Kom.  
NIP. 197108111994022001

## TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TEKNIK 4-7-8



DISUSUN OLEH :  
SUSI SUSANTI  
(2214901049)

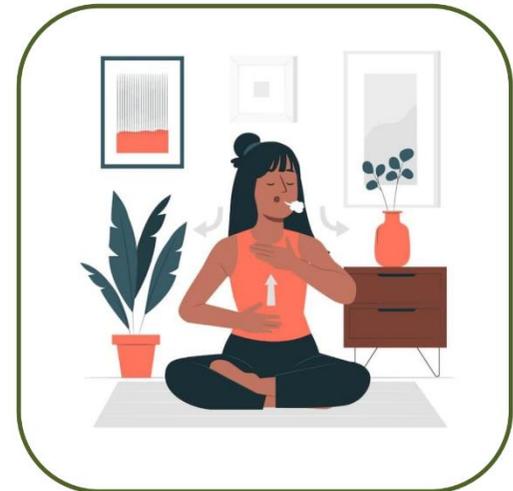
POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNG KARANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI PROFESI NERS

## APA ITU TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM???

Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata.

## TAHUKAH ANDA MANFAAT DARI RELAKSASI NAFAS

- Mengurangi rasa nyeri
- Membuat lebih mampu menghindari stress
- Menurunkan dan mengatasi kecemasan
- Tidur lelap
- Daya ingat lebih baik
- Kesehatan mental menjadi lebih baik
- Daya ingat lebih baik
- Meningkatkan daya berpikir



## SIAPA SAJAKAH YANG BISA MENGGUNAKAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM INI???

- a) Orang yang mengalami nyeri tingkat ringan sampai dengan sedang akibat penyakit yang kooperatif
- b) Seseorang yang kesulitan tidur
- c) Nyeri pasca operasi
- d) Orang yang mengalami stress

**BAGAIMANAKAH CARA  
MELAKUKAN TERAPI  
RELAKSASI NAFAS DALAM  
TEKNIK 4-7-8 ??**

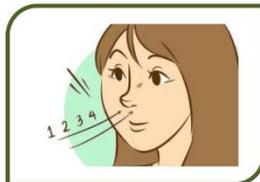
a. Atur posisi nyaman mungkin

b. Tetap rileks dan tenang

c. Pejamkan mata dan konsentrasi penuh

d. Letakkan lidah di bagian ujung langit-langit mulut menempel dibelakang gigi seperti saat pengucapan huruf L selama teknik relaksasi nafas dalam ini

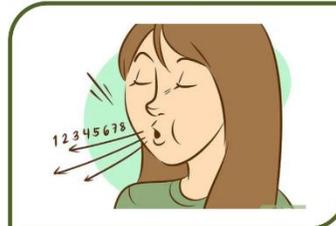
e. Mulai lah menghirup udara melalui hidung secara perlahan selama 4 detik



f. Sebeluh dihembuskan tahan lah nafas selama 7 detik



g. Lalu hembuskan lah nafas melalui mulut secara perlahan selama 8 detik



h. Lakukan lah terapi relaksasi ini minimal 4 putaran



Terapi relaksasi nafas dalam ini adalah terapi yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja, terapi ini dinilai efektif untuk mengurangi rasa nyeri salah satu nya yaitu nyeri setelah operasi.

**DOKUMENTASI PENELITIAN**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA**  
**PASIE*N* *CERVICAL SPONDYLOTIC MYELOPATHY* POST**  
***LAMINECTOMY* DENGAN MASALAH NYERI AKUT**  
**DI RSUD AHMAD YANI KOTA METRO**  
**TAHUN 2023**

**Pre op teaching Kamis 22 Juni 2023**



**Penerapan dan mengidentifikasi skala nyeri hari 1- hari ke 3**

