

LAMPIRAN

6	Mendokumentasikan tindakan			
Jumlah:		<u>item dilakukan X penilaian</u>	X 10	
		<u>item Jumlah item X 2</u>		
E. Penampilan Profesional				
1	Bekerja secara berurutan			
2	Menunjukkan sikap caring: komunikasi terapeutik, memperhatikan respon pasien dan memberikan respon dengan tepat			
Jumlah:		<u>item dilakukan X</u>	X 10	
		<u>penilaian item</u>		
		<u>Jumlah item X 2</u>		

Keterangan :

0 = tidak dikerjakan

1 = dikerjakan tetapi salah / tidak tepat

2 = dikerjakan dengan benar / tepat

Nilai Total = (Nilai A + Nilai B + Nilai C + Nilai D + Nilai E)

=

Kotabumi.....

Penguji

(.....)

Bagaimana manfaat relaksasi nafas dalam ?

Menurut Priharjo (2003) manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam;

- Ketentraman hati,
- Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah,
- Tekanan dan ketegangan jiwa menjadi rendah,
- Detak jantung lebih rendah,
- Mengurangi tekanan darah,
- Ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit,
- Tidur lelap,
- Kesehatan mental menjadi lebih baik,



- Daya ingat lebih baik,
- Meningkatkan daya berpikir logis,
- Meningkatkan kreativitas,
- Meningkatkan keyalinan,
- Meningkatkan daya kemauan,
- Intuisi,
- Meningkatkan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

Bagaimana prosedur relaksasi nafas dalam ?

- Ciptakan lingkungan yang tenang,
- Usahakan tetap rileks dan tenang,
- Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3,
- Perlahan-lahan udara diembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks,
- Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali,
- Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan,



- Membiarkan telapak tangan dan kaki rilek. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam,
- Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri,
- Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang,
- Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali,
- Bila nyeri menjadi hebat, seseorang dapat bernafas secara dangkal dan cepat.



RELAKSASI NAFAS DALAM



PROFESI NERS UNAND
N19

Apa itu relaksasi napas dalam ?



Relaksasi napas dalam adalah suatu bentuk aktivitas yang dapat membantu mengatasi stres. Relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan bagaimana cara melakukan napas dalam.

Apa tujuan relaksasi napas dalam?

Menurut Smeltzer & Bare (2002) tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.



FOTO DOKUMENTASI



Mengajarkan teknik relaksasi napas dalam



Mengukur tekanan darah Tn.A

Lampiran 20

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Evi Marlina Br. Simamora
 NIM : 2114471059
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara
 Pembimbing 1 : Hasti Primadilla, S.Kp., MKM

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	Selasa, 16 Januari 2024	Konsul Judul LTA dan Pejelasan Panduan LTA. Membahas Mengenai tindakan.	
2	Selasa, 23 Januari 2024	Konsul Bab 1 -> Revisi dan Lanjutkan Bab II.	
3	Jum'at 16 Februari 2024	BAB I Per kaya data. BAB II Systematis, mencakup referensi* tentang nafas dalam Perbaiki judul sesuai petunjuk	
4	Jum'at 23 Februari 2024	Lanjutan ke BAB 3. BAB 2 tambahkan tgs tgas perawatan keluarga dan tujuan tgs evaluasi hasil dari tindakan relaksasi nafas dalam	
5	Kamis, 16 28 Maret 2024	Perkaya bab III. Menambahkan Jurnal-jurnal yang terbaru mengenai nafas dalam. Masukan Tek di bab II.	
6	Jum'at 5 April 2024	Perbaiki penulisan di bab 3 lanjutkan ke bab 4 Pertanyak data mengenai tentang keluarga.	

Lampiran 21

7	19 April 2024 Jum'at	Tambahkan jurnal-jurnal yang terbaru pengajian keluarga ditambahkan di bab 4. tambahkan tabel dibagian evaluasi bab 7.	
8	29 April 2024	Perbaiki systematisa penulisan di bab 4, terutama hasil implementasi dan evaluasi. Bab 5 : bahas secara sistematis ssi urutan pd bab sebelumnya	
9	Senin 6 Mei 2024	Perbaiki systematisa penulisan kalimat agar mudah dipahami, perbaiki kata yang typo. tambahkan ungkapan/ pernyataan klien tambahkan tindakan di dalam Gtgs secara random.	
10	Kamis 16 Mei 2024	acc.	
11			
12			

Lampiran 20

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Evi Marlina Br. Simamora
 NIM : 2114471059
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara
 Pembimbing 2 : Ns. Madepan Mulia, S.Kep., M.Kep

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	Senin. 5 Februari 2024	- Membahas mengenai Penulisan - Revisi penulisan mengenai bab 1-3	Mul
2	Jum'at, 23 Februari 2024	Perbaiki cover dan abstrak. Perbaiki Jarak spasi, kerapihan, dan typo penulisan	Mul
3	Jum'at 19 April 2024	Periksa kembali kata yang dicetak miring, apakah sesuai dengan kebidan, Perhatikan jarak spasi antar paragraf	Mul
4	Selasa. 7 Mei 2024	Perhatikan defenisi operasional, Perhatikan spasi dalam tabel. Penggunaan tanda baca	Mul
5	Senin. 6 Mei 2024	Isi tabel asing dicetak miring, penggunaan huruf kapital, tanda baca, esam dan spasi	Mul
6	Rabu. 8 Mei 2024	Masih ada kata asing yang belum dicetak miring, Perhatikan lagi penulisan kata yang masih salah.	Mul

Lampiran 21

7	Senin. 13 Mei 2024	Perbaiki judul Menjadi selengkap, kebaruan Perbaiki dila penelitian. dijabarkan sesuai kondisi ketika melakukan studi kasus.	Mul
8	Kamis. 15 Mei 2024.	Perbaiki penomoran, garis tabel. Perhatikan para graf setiap kalimat.	Mul
9	16 Mei 2024	ACC sidang KTI	Mul
10			
11			
12			

