

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### Standar Operasional Prosedur

Tahap	Tindakan
Pengertian	Relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energy di dalam tubuh kita.
Tujuan	Teknik relaksasi dapat membuat pasien mampu mengontrol diri mereka saat merasa nyeri, stress fisik dan ketidaknyamanan (potter & Perry, 2005).
Tindakan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Posisikan klien pada posisi berbaring, serta anjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merileksasikan semua otot</li><li>2. Perawat duduk disamping pasien, relaksasi dimulai dengan menggenggam ibu jari pasien dengan tekanan lembut, genggam sampai nadi pasien terasa berdenyut</li><li>3. Anjurkan pasien untuk mengatur pola napas dengan hitungan teratu</li></ol>
	
	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Genggam ibu jari kurang lebih selama 3-5 menit dengan tambahan nafas dalam, kemudian dilanjutkan ke jari-jari yang lain satu persatu dengan durasi yang sama.</li><li>6. Setelah kurang lebih 15 menit, lakukan relaksasi genggam jari ke jari tangan yang lain</li></ol>
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Setelah selesai, tanyakan bagaimana respon pasien terhadap nyeri yang dirasaka</li><li>8. Rapikan pasien dan tempat tidur kembali</li></ol>

Sumber : Henderson (2007)

## Lampiran 2

### Informed Consent

LAMPIRAN 1

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBYEK STUDI KASUS  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : SRI LESTARI

Umur : 54 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Sukajadi, Bumi Raya, Abung selatan

Dengan ini menyatakan bahwa SETUJU dan BERSEDIA untuk menjadi subjek studi kasus berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Pada Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas KaliBalangan"

Nama Peneliti : Tiara Isma Sabrina

Nim : 2214471084

Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang Prodi DII Keperawatan Kotabumi

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan atau ancaman apapun.

Mengetahui, Peneliti

Kotabumi, maret 2025

Menyetujui,

Responden

(  )  
Sri Lestari

(  )  
Tiara Isma Sabrina

Saksi

(  )  
Limas

### Lampiran 3

#### Numeric Rating Scale



**Sumber :** (Syokumawena *et al.*, 2021)

Lampiran 4

DOKUMENTASI



Lampiran 5

Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Tiara Isma Sabrina  
 Nim : 2214471084  
 Program studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ny. S yang Mengalami Masalah Nyeri Kronis di Wilayah Kerja Puskesmas KaliBalangan  
 Pembimbing 1 : Ns. Rina Mariani, S.Kep., M.Kes

No	Tanggal	Materi	Paraf
1.	10 / 04 2025	- Perbaiki Goal 1 - Rapihkan data, tambahkan data - Perbaiki narasumber	
2.	22 / 04 2025	- Perbaiki data lampung - Tambahkan data hipertensi	
3.	28 / 04 2025	- Tambahkan tanda dan gejala menurut sdtm - Rapihkan uraian dan tujuan	
4.	02 / 05 2025	- tambahkan jurnal yang berkaitan dengan penelitian - perbaiki bab 5	
5.	08 / 05 2025	- perbaiki data operasional - Rapihkan tabel - tambahkan data eksperimentasi	

6.	09 / 05 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lengkapi pengisian</li> <li>- Tambahkan foto yang berkaitan</li> <li>- Perbaiki tulisan dan data</li> </ul>	
7.	16 / 05 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan jurnal-jurnal yang terkait</li> <li>- tambahkan data-data penurunan agar terstruktur</li> <li>- Perbaiki Bab 5.</li> <li>- buat kesimpulan yang menjawab tujuan belajar dan saran.</li> </ul>	
8.	19 / 5 -2025	<p>BAB 1 - V cek lagi isi yg          → bila OK: ACC          Abstrak &amp; revisi lg.                      Konsul Kuliah</p> <p>Jam 16.15 → ACC &amp; Day LTA.</p>	

## LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Tiara Isma Sabrina  
 Nim : 2214471084  
 Program studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ny. S yang Mengalami Masalah Nyeri Kronis di Wilayah Kerja Puskesmas KaliBalangan  
 Pembimbing 2 : Hasti Primadilla K, S.Kp., MKM

No	Tanggal	Materi	Paraf
1.	01 / 04 2025	Bab 1-2 - Perhatikan spasi antar paragraf - bahasa asing dicetak miring - perbaikan penulisan sitasi - lakukan parafrase	
2.	28 / 04 2025	Bab 1-3 - lakukan parafrase - bahasa asing dicetak miring - perhatikan spasi	
3.	05 / 05 2025	- perbaikan spasi, penomoran, daftar isi dan balok	
4.	08 / 05 2025	- cek penulisan kapital - ukuran huruf, jarak tulisan	
5.	14 / 05 2025	- perbaikan tata letak, rapikan - atur spasi tulisan	
6.	16 / 05 2025	- cek daftar isi, rapikan - cek daftar pustaka	
7.	21 / 05 2025	- parafrase tulisan - perbaikan abstrak, penulisan bahasa asing cetak miring	
8.	22 / 05 2025	ACC	

Lampiran 6

Lembar Dokumentasin Keperawatan

**POLTEKES KEMENKES TANJUNGPINANG**  
**LABORATORIUM HOME CARE PRODI KEPERAWATAN KOTABUMI**  
 Jl. Abizar No. 12 Kelurahan Kotaalam Kecamatan Kotabumi Selatan

**LEMBAR RENCANA DAN IMPLEMENTASI ASUHAN KEPERAWATAN**

Nama Tgl	No. Revisi	No. Revisi	TANGGAL SUKSES				
My. S 05/05/1970	0	0	11/05/20	12/05/20	13/05/20	14/05/20	15/05/20
<b>DATA SUBJEKTIF/OBJEKTIF</b>			<b>RENCANA PERAWATAN</b>				
<b>DS :</b> - klien mengatakan nyeri pada bahu kiri belakang - klien mengatakan pusing - klien mengatakan skala nyeri 6			✓	✓	✓	✓	✓
			✓	✓	✓	✓	✓
<b>DO :</b> - klien tampak nyeri - klien tampak menganggu istirahat - tekanan darah 150/100 mmHg			✓	✓	✓	✓	✓
			150/100	140/90	140/90	130/80	130/80
<b>DIAGNOSA KEPERAWATAN</b>			<b>STATUS DIAGNOSA</b>				
<b>0001</b> nyeri kronis b-d asin pncidna fisiologis			R	L	L	L	L
<b>TARGET LAKSANAN DAN KRITERIA HASIL</b>			<b>EVALUASI</b>				
<b>0001</b> Tingkat nyeri skala dikurangi bahu kiri dan bahu kanan diharapkan 6x 24 jam diharapkan - keluhan nyeri berkurang - istirahat meningkat - kesulitan tidur berkurang			5	3	2	2	1
			3	2	2	3	4
			3	2	2	3	4
<b>INTERVENSI</b>			<b>IMPLEMENTASI</b>				
<b>0001</b> manajemen nyeri							
- identifikasi lokasi, karakteristik, durasi presentasi nyeri			08:35	09:20	10:00	10:40	11:00
- identifikasi skala nyeri			08:40	09:25	10:10	10:50	11:10
- identifikasi faktor yang mempengaruhi dan mempengaruhi nyeri			08:50	09:00	09:30	09:45	10:00
- monitor perubahan tingkat kompleksitas ke yang sudah ditanyakan			08:55	09:10	09:40	09:50	10:10
- berikan terapi farmakologis untuk mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah (berupa relaksasi gangguan jiwa dan napas dalam)			09:00	09:15	09:35	09:55	10:25
- ajarkan hasil non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri			09:15	09:30	09:50	10:00	10:20

Prof. Prinsip: *[Signature]*  
 Prof. Keperawatan: *[Signature]*