

Lampiran 2



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0343) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/4.0/ 3433 /2017
Lampiran : -
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:

Kepala Rumah Sakit Lavalette

Jl. W.R. Supratman No. 10, Rampal Celaket, Klojen

di -

Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Rumah Sakit Lavalette Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Lutfiatul Rohmah

NIM/Semester : 1401460043/VII

Asal Program Studi : Prodi D-IV Keperawatan Malang

Judul Skripsi : Perbedaan Kecemasan Antara Diberikan Relaksasi Autogenik dan Nafas Dalam pada Pasien Pre Op Laparatomi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 13 Oktober 2017

Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-IV Keperawatan Malang
2. Ka. Bid. Diklat Rumah Sakit Lavalette Malang
3. Ka. Bid. Keperawatan Rumah Sakit Lavalette Malang

Lampiran 3



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0343) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/4.0/ 1310 /2018
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Persetujuan Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearence*)

Kepada Yth:
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
di –
Malang

Sehubungan dengan Studi Mahasiswa Program Studi D-IV Keperawatan Malang, khususnya dalam rangka tugas-tugas akademik/penyelesaian bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama : Lutfiatul Rohmah
NIM : 1401460043
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : D-IV Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS Lavalette Malang

Dengan ini kami mohon bantuan agar mahasiswa tersebut dibuatkan Surat Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearence*) sepanjang mahasiswa kami memenuhi ketentuan yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Malang, 29 Maret 2018

Ketua
Jurusan Keperawatan

Imami Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

**KOMISI ETIK PENELITIAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION
Reg.No.:074 / KEPK-POLKESMA/ 2018**

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Malang telah menyelenggarakan Pertemuan pada tanggal 15 Maret 2018 untuk membahas protokol penelitian

The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on 15 March 2018 to discuss the research protocol

Judul Penelitian **Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Relaksasi Autogenik Dan
Entitled Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi Di RS Lavallete
Malang**

***Differences In Anxiety Levels Between Autogenic Relaxation And
Deep Breathing Relaxation In The Pre Laparatomy Patient In
Lavallete Hospital Malang***

Peneliti Lutfiatul Rohmah
Researcher

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua
persyaratan etik *And concluded that the protocol has fulfilled all ethical
requirements*

Malang, 15 Maret 2018

DR. ANNASARI MUSTAFA., MSc.
Head of Committee



REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
ETHICAL APPROVAL RECOMMENDATION
Reg.No.:074 / KEPK-POLKESMA/ 2018

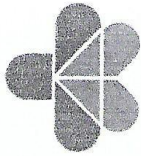
The Ethic Committee of Polytechnic of Health The Ministry of Health in Malang has convened a meeting on 15 March 2018 to discuss the research protocol

Differences In Anxiety Levels Between Autogenic Relaxation And Deep Breathing Relaxation In The Pre Laparotomy Patient In Lavallete Hospital Malang

Dan menyimpulkan bahwa protokol tersebut telah memenuhi semua persyaratan etik *And concluded that the protocol has fulfilled all ethical requirements*


 DR. ANNASARI MUSTAFA, MSc.
 Head of Committee

Lampiran 5



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikeyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0343) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/4.0/ 1308 /2018
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Rumah Sakit "Lavalette"
Jl. W.R. Supratman No. 10, Rampal Celaket, Klojen
di –

Malang

Menyusuli surat nomor: LB.02.03/4.0/3433/2017 tertanggal 13 Oktober 2017 perihal Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Skripsi di Wilayah Kerja Rumah Sakit "Lavalette" (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 31 Maret–02 Juni 2018.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Penyusunan Skripsi adalah:

Nama : Lutfiatul Rohmah
NIM/Semester : 1401460043/VIII
Asal Program Studi : Program Studi D-IV Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS Lavalette Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 29 Maret 2018

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan



Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196312051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-IV Keperawatan Malang
2. Ka. Bid. Diklat Rumah Sakit "Lavalette" Malang

Lampiran 6



PT NSM

PT. NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE

Terakreditasi KARS Versi 2012 Tingkat Paripurna ★★★★★

Nomor : AA-INSIP / 18.331

Malang, 31 Maret 2018

Kepada Yth,
Direktur
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77 C
Malang

Persetujuan Pengambilan Data

Surat Nomor : LB.02.03/4.0/1308/2018 tanggal 29 Maret 2018

Menindaklanjuti surat tersebut diatas tentang pengambilan data untuk penyusunan Skripsi Bersama ini kami sampaikan bahwa kami menyetujui permohonan dimaksud oleh Mahasiswa/i dibawah ini :

Nama : Lutfiatul Rohmah
NIM : 1401460043
Program Studi : D-IV Keperawatan Malang
Judul/Topik : Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pre Operasi Laparotomy di Rumah Sakit Lavalette Malang.

Adapun pengambilan data dapat dilaksanakan dengan ketentuan, sebagai berikut :

1. Tidak diperkenankan mengambil data keuangan / kinerja Rumah Sakit Lavalette.
2. Membayar biaya pengambilan data sebesar Rp.500.000,- maksimal 1 (satu) bulan lamanya waktu pengambilan data.
3. Setelah selesai pengambilan data, diwajibkan menyerahkan laporan hasil penelitian kepada Rumah Sakit Lavalette, paling lambat 1 (satu) bulan setelah selesai.
4. Sanguup mematuhi tata tertib yang berlaku di Rumah Sakit Lavalette, apabila terjadi indisipliner maka mahasiswa dapat dikembalikan ke Kampus dan tidak diperkenankan melanjutkan pengambilan data penelitian.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE

dr. ABDUL ROKHIM, MARS

Kepala Rumah Sakit

Jalan W. R. Supratman No. 10 Malang 65111
Telp. (0341) 470805, 482612, 407988, 478587
Fax. (0341) 470804 - 481960
E-mail : rslavalette.nsm@gmail.com

Lampiran 7



PT. NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE

Terakreditasi KARS Versi 2012 Tingkat Paripurna ★★★★★

PT NSM

Nomor : AA-INSIP / 18.330

Malang, 05 Juli 2018

Kepada Yth,
Direktur
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77 C
Malang

PENGAMBILAN DATA

Surat Nomor : LB.02.03/4.0/1308/2018 tanggal 29 Maret 2018

Menindaklanjuti surat tersebut diatas tentang pengambilan data untuk penyusunan Skripsi Bersama ini kami sampaikan bahwa kami menyetujui permohonan dimaksud oleh Mahasiswa/i dibawah ini :

Nama : Lutfiatul Rohmah
NIM : 1401460043
Program Studi : D-IV Keperawatan Malang
Judul/Topik : Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pre Operasi *Laparotomy* di Rumah Sakit Lavalette Malang.

Adapun pengambilan data telah dilaksanakan pada 31 Maret – 02 Juni 2018 dengan ketentuan, sebagai berikut :

1. Tidak diperkenankan mengambil data keuangan / kinerja Rumah Sakit Lavalette.
2. Membayar biaya pengambilan data sebesar Rp.500.000,- maksimal 1 (satu) bulan lamanya waktu pengambilan data.
3. Setelah selesai pengambilan data, diwajibkan menyerahkan laporan hasil penelitian kepada Rumah Sakit Lavalette, paling lambat 1 (satu) bulan setelah selesai.
4. Sanggup mematuhi tata tertib yang berlaku di Rumah Sakit Lavalette, apabila terjadi indisipliner maka mahasiswa dapat dikembalikan ke Kampus dan tidak diperkenankan melanjutkan pengambilan data penelitian.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE

dr. ABDUL ROKHIM, MARS
Kepala Rumah Sakit

Jalan W. R. Supratman No. 10 Malang 65111
Telp. (0341) 470805, 482612, 407988, 478587
Fax. (0341) 470804 - 481960
E-mail : rslavalette.nsm@gmail.com

Lampiran 8

FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nomor:

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Nomor Kontak :

Menyatakan bahwa :

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian “Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Diberikan Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pre Operasi Laparotomi di RS Lavallete Malang”
2. Telah memahami tentang prosedur penelitian yang akan dilakukan, tujuan, manfaat serta dampak yang terjadi dari penelitian ini.
3. Telah diberi waktu untuk bertanya dan berdiskusi oleh peneliti.

Dengan pertimbangan diatas, tanpa ada paksaan dari siapa dan pihak manapun, saya memutuskan **bersedia/tidak bersedia*** berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama Peneliti : Lutfiatul Rohmah

Alamat : Jl. Pelabuhan Ketapang No. 10 Bakalan Krajan, Sukun-Malang.

Pekerjaan : Mahasiswa D-IV Keperawatan Malang Poltekkes Kemenkes Malang

Nomor Kontak : 082257666679

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang,2017

Saksi

Yang membuat pernyataan

.....

.....

Lampiran 9

LEMBAR WAWANCARA DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

Tanggal:

A. Karakteristik Responden

1. Nama inisial :
 2. Nomor responden :
 3. Usia :tahun
 4. Alamat :
 5. Jenis Kelamin* : (1) Laki-laki
(2) Perempuan
 6. Pendidikan :
 7. Pekerjaan :
 8. Riwayat operasi* : (1) Pernah,x operasi
(2) Belum pernah
- Bila pernah, nama operasi :tahun operasi:
9. Diagnosa medis :
 10. Jenis anastesi :

*pilih salah satu jawaban

Lampiran 10

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Inisial Responden :

Jenis Kelamin :

Usia :

B. Tingkat Kecemasan

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda v jika terdapat gejala yang terjadi sebelum anda menjalani operasi (saat ini)

1. Perasaan Cemas (diisi oleh peneliti)

- ☐ Firasat buruk
- ☐ Takut akan pikiran sendiri
- ☐ Mudah tersinggung
- ☐ Khawatir

2. Ketegangan

- ☐ Merasa tegang
- ☐ Lesu
- ☐ Mudah terkejut
- ☐ Mudah menangis
- ☐ Gemetar
- ☐ Gelisah

3. Ketakutan

- ☐ Takut pada gelap
- ☐ Takut pada orang asing
- ☐ Takut ditinggal sendiri
- ☐ Takut bila tindakan operasi gagal

4. Gangguan tidur

- ☐ Sukar memulai tidur
- ☐ Terbangun malam hari
- ☐ Tidur tidak nyenyak
- ☐ Mimpi buruk atau mimpi menakutkan

5. Gangguan Kecerdasan

- ☐ Daya ingat buruk atau sering lupa
- ☐ Sulit berkonsentrasi
- ☐ Sering bingung

6. Perasaan Depresi

- ☐ Merasa sedih
- ☐ Berkurangnya kesukaan pada hobi
- ☐ Perasaan berubah-ubah
- ☐ Kehilangan minat

7. Gejala Somatik (Otot-otot)

- ☐ Pegal-pegal dan nyeri otot
- ☐ Sering kedutan
- ☐ Otot leher terasa kaku
- ☐ Pinggang sering sakit dan keju
- ☐ Gigi gemertak

8. Gejala Sensorik

- ☐ Telinga berdengung
- ☐ Penglihatan kabur
- ☐ Merasa lemas
- ☐ Muka merah dan pucat

9. Gejala Kardiovaskuler

- ☐ Peningkatan denyut nadi

- ☐ Berdebar-debar
- ☐ Nyeri dada
- ☐ Perasaan lemas seperti mau pingsan
- ☐ Denyut jantung menghilang dan berhenti sekejap

10. Gejala Respiratori (pernafasan)

- ☐ Rasa tertekan di dada
- ☐ Tenggorokan kering atau sakit
- ☐ Napas pendek atau sesak
- ☐ Sering menarik napas panjang

11. Gejala Gastrointestinal (pencernaan)

- ☐ Sulit menelan
- ☐ Perasaan melilit
- ☐ Nyeri sebelum dan sesudah makan
- ☐ Rasa panas di perut
- ☐ Rasa penuh/kembung
- ☐ Mual muntah
- ☐ Sering buang air besar lembek

12. Gejala Urogenital (Perkemihan)

- ☐ Sering buang air kecil
- ☐ Tidak dapat menahan buang air kecil
- ☐ Air kencing sedikit

13. Gejala Vegetatif (Autonom)

- ☐ Mulut kering
- ☐ Mudah berkeringat
- ☐ Sakit kepala
- ☐ Bulu roma berdiri

14. Apakah anda merasakan

- ☐ Gelisah dan tidak senang
- ☐ Mengerutkan dahi/kening
- ☐ Menghela napas berkali-kali
- ☐ Napas pendek dan cepat
- ☐ Otot-otot tubuh terasa tegang

Total Skor

Lampiran 11

PANDUAN RELAKSASI AUTOGENIK	
Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/ kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang yang diberikan pada pasien pre operasi laparatomi.
Tujuan	1. Memberikan perasaan nyaman sebelum tindakan operasi. 2. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/ sedang pre operasi. 3. Mengurangi ketegangan sebelum tindakan pembedahan. 4. Memberikan ketenangan dan menciptakan status kondisi mental yang rileks sebelum menjalani operasi.
Waktu	2x/ hari (diberikan selama sehari sebelum operasi, hari pertama 10 menit pagi hari dan 10 menit sore hari dan hari kedua 10 menit pada 2 jam sebelum operasi).
Kebijakan	Relaksasi ini merupakan salah satu cara untuk membantu klien yang sedang mengalami ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan.
PROSEDUR	PERSIAPAN A. Pasien/ klien 1. Beritahu klien 2. Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring B. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan. Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan. C. Lingkungan Atur lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar pasien/ klien mudah berkonsentrasi. PELAKSANAAN 1. Pilihlah satu kata/ kalimat yang dapat membuat kita tenang misalnya “Astaghfirullah”. Jadikan kata-kata/ kalimat tersebut sebagai “mantra” untuk mencapai kondisi rileks. 2. Atur posisi pasien senyaman mungkin. 3. Tutup mata secara perlahan-lahan. 4. Instruksikan pasien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan sampai kaki secara perlahan-lahan.

	5. Instruksikan pasien untuk menarik nafas secara perlahan : Tarik nafas melalui hidung dan buang nafas melalui mulut. 6. Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati “mantra” tersebut. 7. Lakukan berulang selama kurang lebih 20 menit, bila tiba-tiba pikiran melayang, upayakan untuk memfokuskan kembali pada kata-kata “mantra” tadi. 8. Bila dirasakan sudah nyaman atau rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat. 9. Langkah terakhir, buka mata secara perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks. Perhatian : • Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan konsentrasi penuh terhadap kata-kata “mantra” yang dapat membuat rileks. • Lakukan prosedur ini sampai 2-3 kali agar mendapatkan hasil yang optimal.
INDIKATOR PENCAPAIAN	A. Respon verbal 1. Klien mengatakan rileks. 2. Klien mengatakan ketegangan berkurang. 3. Klien mengatakan sudah merasa nyaman. B. Respon non verbal 1. Klien tampak tenang. 2. Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang. 3. Tanda-tanda vital : tekanan darah dan nadi dalam batas normal. 4. Pasien siap menjalani tindakan operasi.

Lampiran 12

PANDUAN RELAKSASI NAFAS DALAM	
Pengertian	Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan abdomen yang dilakukan dengan frekuensi yang lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata yang diberikan pada pasien pre operasi laparatomi.
Tujuan	1. Memberikan perasaan nyaman sebelum tindakan operasi. 2. Melemaskan otot untuk mengurangi ketegangan sebelum tindakan operasi 3. Memberikan ketenangan sebelum dilakukan operasi. 4. Mengurangi kecemasan yang timbul sebelum tindakan operasi..
Waktu	2x/ hari (diberikan selama sehari sebelum operasi, hari pertama 10 menit pagi hari dan 10 menit sore hari dan hari kedua 10 menit pada 2 jam sebelum operasi).
Kebijakan	Relaksasi ini digunakan untuk membantu pasien yang sedang mengalami ketegangan, cemas atau khawatir pada pasien yang akan menjalani operasi laparatomi yang bersifat ringan atau sedang dengan cara memejamkan dan mengatur pernafasan dengan keadaan dan posisi rileks atau senyaman mungkin.
PROSEDUR	PERSIAPAN A. Pasien 1. Beritahu pasien 2. Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring B. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan. Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan. C. Lingkungan Atur lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar pasien mudah berkonsentrasi. PELAKSANAAN 1. Pasien menarik nafas dalam dan mengisi paru-paru dengan udara dalam tiga hitungan (hirup, dua, tiga). 2. Udara dihembuskan perlahan-lahan sambil membiarkan tubuh menjadi tenang, rileks, dan nyaman. 3. Pasien bernafas beberapa kali dengan irama normal. 4. Ulangi kegiatan menarik nafas dalam dan menghembuskannya. Biarkan hanya kaki dan telapak kaki yang rileks. Perawat meminta pasien

	mengkonsentrasikan pikiran pada kakinya yang terasa ringan dan hangat. 5. Pasien mengulangi langkah keempat dan mengkonsentrasikan pikiran pada lengan, perut, punggung, dan kelompok otot yang lain. 6. Lakukan berulang dengan waktu sekitar 20 menit. 7. Setelah seluruh tubuh pasien merasa rileks dan nyaman, anjurkan untuk bernafas secara perlahan-lahan. Perhatian : • Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan lingkungan yang nyaman dan konsentrasi untuk terciptanya kondisi yang rileks. • Lakukan prosedur ini sampai 2-3 kali agar mendapatkan hasil yang optimal.
INDIKATOR PENCAPAIAN	C. Respon verbal 1. Klien mengatakan rileks. 2. Klien mengatakan ketegangan dan kecemasan berkurang. 3. Klien mengatakan sudah merasa nyaman. D. Respon non verbal 1. Klien tampak tenang. 2. Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang. 3. Tanda-tanda vital : tekanan darah dan nadi dalam batas normal. 4. Pasien siap menjalani tindakan operasi.

Lampiran 13

Kelompok responden yang diberikan relaksasi autogenik

nama	Umur	Jenis Kelamin	pendidikan	pekerjaan	Riwayat operasi	Diagnosa Medis	Jenis Anastesi	pre test 1	post test 1	pre test 2	Post test 2	pre test3	Post test 3	Pre test 4	Post test 4	Mean Pre test	Mean Post Test
Res 1	48 tahun	L	SMA	Wiraswasta	-	HIL	SAB	25	21	20	18	17	15	15	13	19,25	16,75
Res 2	43 tahun	P	S1	PNS	-	Kolelitiasis	SAB	20	18	18	16	15	14	14	11	16,75	14,75
Res 3	50 tahun	L	SMA	Karyawan Swasta	-	HIL	SAB	24	21	20	18	17	15	14	10	18,75	16
Res 4	42 tahun	P	SMK	Karyawan Swasta	-	Kolelitiasis	GA	26	24	22	19	18	16	16	15	20,5	18,5
Res 5	42 tahun	L	D3	Wiraswasta	-	HIL	SAB	22	20	19	17	16	14	14	12	17,75	15,75
Res 6	17 tahun	L	SMA	Belum bekerja	-	Apendiktis	SAB	24	22	21	19	19	18	16	12	20	17,75
Res 7	40 tahun	P	SMA	IRT	-	Kolelitiasis	SAB	21	19	18	15	14	13	13	12	16,5	14,75
Res 8	48 tahun	L	S1	PNS	-	HIL	SAB	29	26	25	21	21	19	18	15	23,25	20,25
Res 9	28 tahun	P	SMA	IRT	-	Apendiktis	SAB	28	25	23	21	21	18	17	15	22,25	19,75
Res10	55 ahun	L	SD	Wiraswasta	-	HIL	SAB	20	17	16	14	14	12	12	10	15,5	13,25
Res11	42 tahun	L	D3	Wiraswasta	-	HIL	SAB	29	26	25	21	21	19	18	15	23,25	20,25
Res12	45 tahun	L	SMK	Karyawan Swasta	-	HIL	SAB	19	17	16	15	15	14	12	10	15,5	14
R14es13	40 tahun	L	SMP	Karyawan Swasta	-	HIL	SAB	25	20	19	17	16	13	13	10	18,25	15

Res1 4	26 tahun	P	D3	Karyawan Swasta	-	Apendiksi tis	SAB	22	20	18	16	15	12	12	9	16,75	14,25
Res1 5	44 tahun	L	SMA	Wiraswasta	-	Kolelitiasi s	SAB	30	27	26	22	22	18	17	15	23,75	20,5
Res1 6	43 tahun	L	SMP	Wiraswasta	-	HIL	SAB	28	25	25	21	20	18	16	15	22,25	19,75
Res1 7	17 tahun	P	SMA	Belum Bekerja	-	Apendiksi tis	SAB	30	28	26	22	22	20	19	16	24,25	21,5
Mean Pretest dan Post Test																19,68	17,22

Lampiran 14

Kelompok yang diberikan relaksasi nafas dalam

Nama	Umur	Jenis Kelamin	pendidikan	pekerjaan	Riwayat operasi	Diagnosa Medis	Jenis Anastesi	Pre test 1	Post test 1	Pre test 2	Post test 2	Pre test3	Post test 3	Pre test 4	Post test 4	Mean Pre Test	Mean Post Test
Res 1	71 tahun	P	SMP	Wiraswasta	-	Kolelitiasis	SAB	22	20	20	18	17	15	15	13	18,5	16,5
Res 2	44 tahun	L	SD	PNS	-	HIL	SAB	25	24	23	21	20	18	17	15	21,25	19,5
Res 3	50 tahun	L	SD	Karyawan Swasta	-	HIL	SAB	28	26	25	23	23	21	21	19	24,25	22,25
Res 4	41 tahun	L	SD	Karyawan Swasta	-	HIL	SAB	24	22	21	19	19	17	17	14	20,25	18
Res 5	17 tahun	P	SMK	Wiraswasta	-	Apendiktis	SAB	26	24	23	21	20	18	17	15	21,5	19,5
Res 6	50 tahun	P	SD	Belum bekerja	-	Kolelitiasis	SAB	28	26	26	24	26	24	20	18	25	23
Res 7	42 tahun	L	SD	IRT	-	HIL	SAB	24	21	22	20	20	18	20	14	21,5	18,25
Res 8	38 tahun	L	SD	PNS	-	HIL	SAB	25	23	23	20	20	18	17	15	21,25	21,5
Res 9	50 tahun	L	SD	IRT	-	HIL	SAB	28	25	25	23	24	21	22	20	24,75	22,25
Res 10	43 tahun	P	S1	Wiraswasta	-	Kolelitiasis	SAB	25	23	21	18	20	18	18	16	21	18,75
Res1 1	25 tahun	P	SD	Wiraswasta	-	Kolelitiasis	SAB	23	21	20	17	17	15	15	13	18,75	16,5
Res1 2	38 tahun	L	SMS	Karyawan Swasta	-	HIL	SAB	25	23	22	19	18	15	15	14		
Res1 3	47 tahun	L	SMP	Karyawan Swasta	-	Apendiktis	SAB	23	21	21	19	19	17	18	14	20,25	17,75

Res1 4	30 tahun	P	SD	Karyawan Swasta	-	Kolelitias is	SAB	25	23	22	20	19	18	17	15	20,75	19	
Res1 5	40 tahun	P	SMP	Wiraswasta	-	Apendiks itis	SAB	30	27	25	22	22	19	18	17	23,75	21,25	
Res1 6	30 tahun	P	SMA	Wiraswasta	-	Kolelitias is	SAB	24	22	22	20	19	17	17	15	20,5	18,5	
Res1 7	47 tahun	P	SD		-	HIL	SAB	29	27	25	21	24	22	22	19	22,5	22,25	
Mean Pre Test & Mean Post Test																	21,51	19,56

Lampiran 15

NPar Tests

Notes

Output Created	05-JUN-2018 15:31:27	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	35
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /WILCOXON=auto_pre nd_pre WITH auto_post nd_post (PAIRED) /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00
	Number of Cases Allowed ^a	349525

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
auto_pre	17	3,41	,507	3	4
nd_pre	17	3,35	,493	3	4
auto_post	17	2,47	,514	2	3
nd_post	17	2,59	,507	2	3

Uji pre post autogenik dan nafas dalam

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
auto_post - auto_pre	Negative Ranks	16 ^a	8,50	136,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	17		
nd_post - nd_pre	Negative Ranks	12 ^d	6,50	78,00
	Positive Ranks	0 ^e	,00	,00
	Ties	5 ^f		
	Total	17		

a. auto_post < auto_pre

b. auto_post > auto_pre

c. auto_post = auto_pre

d. nd_post < nd_pre

e. nd_post > nd_pre

f. nd_post = nd_pre

Test Statistics^a

	auto_post - auto_pre	nd_post - nd_pre
Z	-4,000 ^b	-3,357 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

NPAR TESTS

/M-W= auto_nd_postpost BY kelompok(1 2)

/STATISTICS=DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created	05-JUN-2018 15:32:40	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	35
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /M-W= auto_nd_postpost BY kelompok(1 2) /STATISTICS=DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,06
	Number of Cases Allowed ^a	449389

a. Based on availability of workspace memory.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
auto_nd_postpost	34	2,53	,507	2	3
Kelompok	34	1,50	,508	1	2

Uji Post Autogenik-Post Nafas Dalam

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
auto_nd_postpost	autogenik	17	16,50	280,50
	nafas dalam	17	18,50	314,50
	Total	34		

Test Statistics^a

	auto_nd_postpost
Mann-Whitney U	127,500
Wilcoxon W	280,500
Z	-,677
Asymp. Sig. (2-tailed)	,498
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,563 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

A. APAKAH RELAKSASI AUTOGENIK ITU?

Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari dalam diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang mampu membuat tenang dan nyaman yang diawali dengan menarik nafas melalui hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut sambil mengucapkan kata-kata yang membuat pikiran tenang.



B. TUJUAN DAN MANFAAT RELAKSASI AUTOGENIK



1. Memberikan rasa tenang dan mengurangi detak jantung
2. Mengatur pernafasan
3. Meningkatkan kemampuan berkonsentrasi
4. Memberikan kontrol baik ketika marah atau frustrasi
5. Memberikan tenaga lebih dalam menghadapi stres
6. Tenang dalam menghadapi masalah dan bertindak efisien
7. Memberikan ketenangan dalam mengambil keputusan.



C. PROSEDUR RELAKSASI AUTOGENIK

1. Pastikan anda dalam posisi yang nyaman
2. Pilihlah satu kata/kalimat yang dapat membuat kita tenang misalnya "Aku Cinta Tuhan, Tuhan Bersamaku, Astagfirullah". Jadilah kata-kata tersebut sebagai "mantra" untuk mencapai kondisi yang tenang dan rileks.
3. Tutup mata secara perlahan-lahan.
4. Lemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan, sampai dengan kaki secara perlahan-lahan



5. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan. Lalu buang nafas melalui mulut secara perlahan.
6. Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan kata "mantra" tersebut di dalam hati
7. Fokuskan pikiran pada kata-kata "mantra" tersebut.



8. Lakukan berulang selama kurang lebih 10-15 menit, bila tiba-tiba pikiran melayang upayakan untuk memfokuskan kembali pada kata-kata "mantra".
9. Bila dirasakan sudah nyaman dan rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tetap tertutup untuk beberapa saat.
10. Langkah terakhir, buka mata perlahan-lahan dengan kondisi rileks

LATIHAN

RELAKSASI AUTOGENIK



Lutfiatul Rohmah

PROGRAM STUDI

D-IV KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES MALANG

2018

A. APAKAH RELAKSASI NAFAS DALAM ITU?

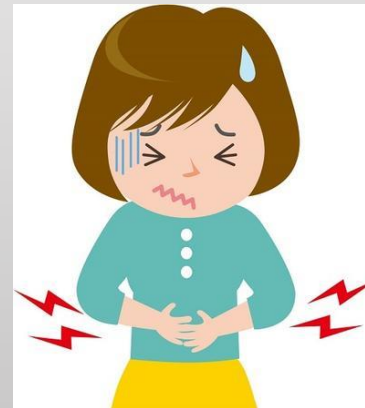
Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan abdomen yang dilakukan dengan frekuensi yang lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi yang sering digunakan untuk membantu mengatur stres dan reaksi untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan.



B. TUJUAN DAN MANFAAT RELAKSASI NAFAS DALAM



1. Mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman
2. Mampu mengurangi rasa nyeri
3. Tidak mengalami stress
4. Melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai rasa nyeri.



5. Mengurangi kecemasan yang dapat memperburuk persepsi nyeri.
6. Relaksasi nafas dalam memiliki efek distraksi atau pengalihan perhatian.



C. PROSEDUR RELAKSASI NAFAS DALAM

1. Pasien menarik nafas dalam dan mengisi paru-paru dengan udara dalam tiga hitungan (hirup, dua, tiga).
2. Udara dihembuskan perlahan-lahan sambil membiarkan tubuh menjadi tenang, rileks, dan nyaman.
3. Pasien ebrnafas beberapa kali dengan irama normal.



4. Ulangi kegiatan menarik nafas dalam dan menghembuskannya. Biarkan hanya kaki dan telapak kaki yang rileks. Perawat meminta pasien mengkonsentrasikan pikiran pada kakinya yang terasa ringan dan hangat.
5. Pasien mengulangi langkah keempat dan mengkonsentrasikan pikiran.

LATIHAN

RELAKSASI NAFAS DALAM



LUTFIATUL ROHMAH

D-IV KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES MALANG

2018

Lampiran 18



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lutfiatul Rohmah

NIM : 1401460043

Nama Pembimbing¹/2 : Wahyuningsri, S.Pd, M.Kes

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
1.	4/9 ²⁰¹⁷	Konsultasi rencana Judul - Mencari atau mendapatkan permasalahan - Mencari konsep sesuai dengan permasalahan	
2.	8/9 ²⁰¹⁷	Konsultasi konsep Permasalahan - Post op (jenisnya dan khususnya) - Penyelesaian Luka	
3.	15/9 ²⁰¹⁷	Konsultasi konsep permasalahan dan rumusan masalah - Latar belakang Masalah - Konsep dan fenomena hasil penelitian - Tambahkan daftar pustaka sementara	
4.	18/9 ²⁰¹⁷	Jelaskan post op apa saja! Tulis kan mengapa terkait dengan penelitian tersebut.	
5.	19/9 ²⁰¹⁷	Mengkonsultasikan konsep Permasalahan - Konsep masalah belum jelas. - Ganti permasalahan tentang "Kelemahan" dengan teknik relaksasi autogenik dan nafas dalam - Perbaiki Literatur yang berasal dari jurnal - All judul penelitian	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

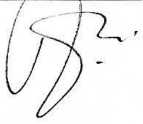
Nama Mahasiswa : Lutfiatul Rohmah
 NIM : 1401460093
 Nama Pembimbing ①/2 : Wahyuningsri, S.Pd, M.kes

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
6	6/11 2017	Konsultasi Bab 2. - Tambahkan teori tentang Perawatan Pre Operasi - Perbaiki kalimat (dari alinea ke alinea ada hubungannya) - Lanjutkan Bab III	
7	22/11 2017	Konsultasi Bab 3 - Perbaiki definisi Operasional - Perbaiki dan tambahkan kriteria Inklusi dan eksklusif - Perbaiki kalimat tujuan dari teknik wawancara dan observasi pada sub bab Penyajian data - Perjelas waktu pemberian intervensi relaksasi	
8	6/12 2017	Konsultasi Bab 3 - Perbaiki teknik pengambilan data (tambahkan wawancara dan observasi)	
9	7/12 - 2017	- hampir selesai! - pelajari - siap Ujian proposal. - All	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lutfiatul Rohman
 NIM : 1401460043
 Nama Pembimbing 1 / 2 : Wahyuningrati, S.Pd M.Kes

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
10.	28 / 12 / 2018	Sempurnakan Bab 4 dan Bab 5 - Perbaiki penomoran - Perbaiki teori yang terkait - Perbaiki keterbatasan penelitian - Perbaiki kesimpulan dan saran.	
11.	3 / 1 / 2019	Perbaiki pembahasan dan kesimpulan - Revisi hasil. Sesuaikan dengan tujuan Umum dan Khusus	
12.	3 / 1 / 2019	Revisi pembahasan sesuaikan dengan sub variabel dan sempurnakan kesimpulan.	
13.	4 / 1 / 2019	- Sempurnakan skripsi keseluruhan. - Lengkapi abstrak, lampiran, referensi, dan pendahuluan. - Uraikan hipotesis. - Alur logis dan sistematis.	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lutfiatul Rohmah
 NIM : 1401460043
 Nama Pembimbing 1/2 : Dyah Widodo, S.Kp., M.Kes

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
1.	11 September 2017	- Konsultasi Judul	
2.	Jumat 15/9 2017	- Cari dasar sumber pustaka & jurnal Ace judul	
3.	25/9 2017	Bab I sempurnakan, tambahkan studi pendahuluan. Lanjutkan Bab II	
4.	9/10/17	Sempurnakan 4 label - Perbaiki konsep permasalahan - Perbaiki tujuan khusus dan manfaat teoritis & praktis.	
5.	20/10/17	Sempurnakan Bab I, lanjutkan Bab II, buat daftar isi	
6.	3/11/17	Sempurnakan Bab II, buat Bab III	
7.	22/11/17	Sempurnakan Bab III	
8.	8/12/17	Sempurnakan keseluruhan prop → mandiri → Ace ujian prop	

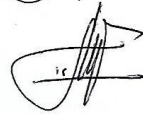
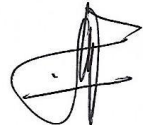


LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lutfiatul Rohmah

NIM : 1401460093

Nama Pembimbing 2 : Dyah Widodo, S.Kp, M.Kes

NO.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
9.	22/12 ²⁰¹⁷	Revisi hal ujian proposal → Ace ambil data	
10.	7/6 ²⁰¹⁸	Sempurnakan bab 1 & 2, buat abstrak	
11	26/6 ²⁰¹⁸	Revisi bab 4 - Tuliskan nilai p value Revisi Abstrak Sempurnakan bab 5	
12	29/6 ²⁰¹⁸	Ace ujian sidang	

Lampiran 19

CURRICULUM VITAE

**Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pemberian Relaksasi Autogenik
Dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi Di RS
Lavalette Malang**

Nama	: Lutfiatul Rohmah
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir	: Malang, 11 Februari 1997
Usia	: 21 tahun
Alamat	: Jl. Pelabuhan Ketapang No.10, Bakalan Krajan, Sukun-Malang
Agama	: Islam
Hobi	: Menonton film dan berenang
Phone	: 082257666679
Email	: lutviatul25@gmail,.com
Motto Hidup	: <i>“Jadilah bagian dari solusi, bukan bagian dari masalah”</i>
Riwayat Pendidikan	:
1. 2002-2008	: SDN Bakalan Krajan I Malang
2. 2008-2011	: SMPN 17 Kota Malang
3. 2011-2014	: SMKN 2 Malang
4. 2014-sekarang	: D-IV Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

