

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1



UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

Status "Terakreditasi Baik Sekali"

SK. No. 0039/LAM-PTKes/Akr/Dip/1/2022

Alamat : JL. K.H. Achmad Dahlan No. 25 Telp. & Fax : (0354) 771495 Kediri

Website: www.keperawatan.fik.unpkediri.ac.id email: keperawatan.fik@unpkediri.ac.id

Nomor : 013/F1/DIII-Kep/UN-PGRI/Kd/VI/2022
Lampiran : Proposal KTI
Perihal : Permohonan Ijin Studi kasus

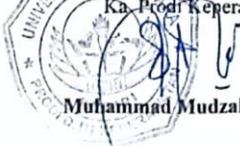
Kepada Yth.
Kepala Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri
Di -
Kediri

Dengan hormat,
Sehubungan dengan rencana penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Prodi D.III Keperawatan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2021/2022.

Dengan ini kami mohon sekiranya mahasiswa yang tersebut di bawah ini diijinkan untuk melakukan studi kasus di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

Nama Mahasiswa : Adabiyah
NPM : 19.2.05.01.0013
Judul karya Tulis Ilmiah : Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Penurunan Tingkat Ansietas Terhadap Kehamilan Ibu Trimester III di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Kediri, 14 Juni 2022
Ka. Prodi Keperawatan,

Muhammad Mudzakkir, M.Kep

Lampiran 2

Lembar Persetujuan Partisipasi Dalam Penelitian (Informed Consent)

Peneliti ingin meminta keadaan pasien untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Adapun identitas peneliti diantaranya :

Nama : ADABIYAH NIM : 19.2.05.01.0013

Prodi : D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Penurunan Tingkat Ansietas Terhadap Kehamilan Ibu Trimester III Di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada kehamilan Trimester III.

Peneliti akan menjelaskan informasi terkait prosedur penelitian dan manfaat terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi penurunan tingkat ANSIETAS. Peneliti akan melakukan wawancara, observasi, dan terapeutik menggunakan instrumen penelitian. kerahasiaan identitas responden akan terlindungi, peneliti tidak akan menyebutkan nama responden, melainkan akan menggantinya dengan inisial. Responden memahami informasi yang telah dijelaskan dan dengan ini menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menerima informasi sebagaimana dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden.

Kediri,
yang menyatakan

(.....)

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

No. Hp :

Usia :

Pendidikan terakhir :

Usia kehamilan :

Kehamilan ke- :

Dengan ini saya menyatakan **bersedia / tidak bersedia** untuk ikut dalam penelitian mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri :

Nama : ADABIYAH

NPM : 19.2.05.01.0013

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Ibu Trimester III Di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan suka rela tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dipergunakan bila perlu dan data mengenai penelitian ini akan di rahasiakan.

Kediri,

(.....)

Lampiran 4

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM

1. Pengertian

Relaksasi nafas dalam adalah suatu teknik merilekskan ketegangan otot yang dapat membuat pasien merasa tenang dan bisa menghilangkan dampak psikologis stres pada pasien. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat(menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas dalam secara perlahan.

2. Tujuan

Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan kecemasan dan menurunkan tekanan darah. Relaksasi nafas dalam merupakan metode efektif dalam menurunkan rasa nyeri juga untuk menurunkan tekanan darah pada klien.

3. Persiapan sebelum pelaksanaan

- a. Persiapan ruangan : ruangan yang nyaman dan meminimalkan kebisingan dan gangguan.
- b. Persiapan pasien : minta pasien untuk berbaring dengan rileks.

4. Prosedur

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang.

- b. Usahakan tetap rileks dan tenang.
- c. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3.
- d. Perlahan –lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ketrimitas atas dan bawah rileks.
- e. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali.
- f. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut.
- g. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.
- h. Usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil terpejam.

Lampiran 5

KUISIONER TINGKAT KECEMASAN HARS (HAMILTON ANXIETY RATING SCALE)

Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Penurunan Tingkat Ansietas Terhadap Kehamilan Ibu Trimester III Di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

1. Data Responden

Nama :
Umur :
Alamat :
Pendidikan terakhir :
Kehamilan ke – :
Usia kehamilan :

2. Bacalah sejumlah pertanyaan di bawah ini dengan teliti

3. Anda dimohon untuk memberikan penilaian dengan cara memberi tanda centang (√) mengenai penelitian dibawah ini adalah “ Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Penurunan Tingkat Ansietas Terhadap Kehamilan Ibu Trimester III “

4. Skor yang diberikan tidak mengandung jawaban Benar atau Salah melainkan menunjukkan kesesuaian penilaian anda terhadap isi setiap pertanyaan Kuisisioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategorisistem skoring yaitu :

- 1) Skor 0 : tidak ada gejala
- 2) Skor 1 : Ringan (satu gejala)
- 3) Skor 2 : Sedang (satu atau dua gejala)
- 4) Skor 3 : Berat (lebih dari dua)
- 5) Skor 4 : Sangat berat (semua gejala).

Penentuan dearajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dari item 1-14 dengan hasil :

- 1) Skor kurang dari 6 : tidak ada kecemasan.
- 2) Skor 7 -17 : kecemasan ringan
- 3) Skor dari 18-24 : kecemasan sedang.
- 4) Skor lebih dari 25-30 : kecemasan berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan - Merasa tegang - Lesu.					
	- Tak bisa istirahat tenang - Mudah terkejut - Mudah menangis - Gelisah.					
3.	Ketakutan - Takut Pada gelap - Takut ketika bertemu orang asing - Takut Ditinggal sendiri - Takut Pada binatang besar - Takut Pada kerumunan orang banyak					
4.	Gangguan tidur - Terbangun malam hari - Tidur tidak nyenyak. - Bangun dengan lesu - Sering mengalami mimpi buruk					
5.	Gangguan kecerdasan - Sukar konsentrasi - Daya ingat buruk.					
6.	Perasaan depresi - Hilangnya minat - Berkurangnya kesenangan pada hobi - Sedi - Bangun dini hari					

7.	<p>Gejala somatik (otot)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sakit dan nyeri di otot-otot - Kaku - Mengalami kedut-otot. 					
8.	<p>Gejala somatik (sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penglihatan terasa kabur - Muka terlihat pucat - Merasa lemah - Perasaan ditusuk-tusuk 					
9.	<p>Gejala kardiovaskular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdebar - Nyeri didada - Denyut nadi mengeras. - Perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan. 					
10.	<p>Gejala gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sulit menelan - Perut terasa melilit - Mengalami gangguan pencernaan - Nyeri sebelum dan sesudah makan - Perasaan terbakar di perut - Mual - Muntah - Buang air besar lembek - Kehilangan berat badan - Sukar buang air besar (konstipasi) 					
11.	<p>Gejala urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sering buang air kecil - Tidak dapat menahan air seni 					

12.	Gejala respiratori - Rasa tertekan atau sempit di dada - Sering menarik nafas - Nafas pendek/sesak.					
13.	Gejala otonom - Mulut kering - Mudah berkeringat - Pusing, sakit kepala - Bulu-bulu berdiri.					
14.	Tingkah laku pada wawancara - Tampak gelisah - Tidak tenang - Muka tegang - Nafas pendek dan cepat.					

Lampiran 6



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI
KECAMATAN GURAH
KANTOR KEPALA DESA SUKOREJO
Jln. Diponegoro No.120 Telp. (0354) 4545800 - Kediri

SURAT KETERANGAN
Reg. No: 046.5/569/418.69.14/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dimiyati, S.AP
Jabatan : Kepala Dusun
Instansi : Desa Sukorejo
Alamat : Jl. Diponegoro 120 Sukorejo Gurah Kediri

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa

Nama : Adabiyah
Instansi : Prodi DIII Keperawatan UNP Kediri
Alamat : Jl. KH Ahmad Dahlan No 25 Mojoroto Kediri

Telah melakukan kegiatan penelitian dengan judul **“Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Kehamilan Ibu Trimester III di Desa Sukorejo Kec. Gurah Kab. Kediri”** pada bulan Mei – Juni 2022 dengan penuh tanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.





BERITA ACARA KEMAJUAN PEMBIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH

1. NAMA MAHASISWA : Adabiyah
NPM : 19.2.05.01.0019
Fak/Jur/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains / D-III Keperawatan
Alamat Rumah : Tanjung Bumi - Bangsalan - Madura.
Alamat email : Adabiyah.doby @ gmail . com
No. Telp. / HP : 085225187937.
2. DOSEN PEMBIMBING I : Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
Alamat Rumah : Jl. Ponegoro gp Ds. Suporejo Kecamatan Gurah Kab. Kediri
Alamat email : Susierna @ unp kediri . ac . id
No. Telp. / HP. : 081335699328
3. DOSEN PEMBIMBING II : Siti Aizah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
Alamat Rumah : Perum Liriga Lutan Asri Blok CD NO.6 Mrican Kediri
Alamat email : siti - aizah @ unp kediri - ac . id
No. Telp. / HP. : 085 606 977 659
4. JUDUL KTI :
Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat
Anstetis pada Kehamilan Ibu Trimester III Di Desa Sukorejo Kecamatan
Gurah Kabupaten Kediri (STUDI KASUS).

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : Semester Genap TA .2021/2022 .
2. Jadwal Bimbingan :

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Selasa	10.00	Kampus III
	Rabu	10.00	Daring
	Jumat	10.00	Kampus III
Pembimbing II	Senin	11.00	Kampus I
	Kamis	11.00	Kampus I
	Sabtu	11.00	Kampus I

3. Kemajuan Bimbingan :

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	27-03-2022	Konsul Judul	Mencari judul yang relevan dan belum pernah di publikasikan.	Wij.
2.	22-03-2022	BAB I	sistematika Penulisan BAB I dan mengsmatkan jurnal yang relevan	Wij.
3.	30-03-2022	BAB II	Sistematika Penulisan BAB I	Wij.
4.	9-04-2022	BAB II	revisi Bab II revisi bagan pathway	Wij.
5.	15-04-2022	BAB III	Revisi Penulisan BAB III = jenis penelitian, subyef, definisi operasional dan analisa data	Wij.
6.	19-04-2022	BAB III	Revisi Sistematika Penulisan BAB II	Wij.
7.	15-04-2022	BAB III	Konsultasi semua bab dan Acc.	Wij.
8.	18-04-2022	Seminar Proposal	Acc sempit dan pengujian uji melaku kan simul kasus.	Wij.
9.	23-06-2022	BAB IV, BAB V	Penulisan Sistematika BAB IV dan Bab V	Wij.
10.	27-06-2022	BA IV, BAB III	Revisi Pembahasan dan Penulisan hasil penelitian beserta tabel.	Wij.
11.	1-07-2022	Cover (var, abstrak, bagian khusus)	Revisi Penulisan abstrak, bagian Penulisan dan cover.	Wij.

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	9-07-2022	BAB IV, abstrak dan tujuan khusus	Revisi tabel bab IV, penulisan abstrak dan penulisan bagian khusus.	Wij.
2.	20-07-2022	abstrak, BAB III Analisa data	Revisi penulisan abstrak, penulisan tujuan khusus pd bab I, BAB III, penulisan analisa data	Wij.
3.	22-07-2022	BAB IV, abstrak	Revisi Pembahasan, opini, dan tabel, dan penulisan abstrak.	Wij.
4.	26-07-2022	Abstrak, BAB IV	Penulisan saran pada abstrak dan kesimpulan pada bab IV.	Wij.
5.	27-07-2022	Abstrak	Penulisan saran pada abstrak, serta penulisan larat pada setiap format	Wij.
6.	28-07-2022	BAB I	Penulisan bagian khusus di awal menjadi format mengidentifikasi.	Wij.
7.	29-07-2022	BAB II	Penulisan pada kesimpulan dan saran beserta responden.	Wij.
8.	1-08-2022	BAB IV	Revisi merapikan foto dengan paragraf dan memberi ket keemasan	Wij.
9.	2-08-2022	BAB IV	Revisi Frang tambahan pada opini pada pembahasan.	Wij.
10.	3-08-2022	Kata Pengantar.	Revisi pada Kata Pengantar di tambah untuk foto dan responden.	Wij.
11.	9-08-2022	Lampiran	Revisi lampiran harus dengan berstempel	Wij.



Mengetahui,
 M. Fiqri, M.Ped., Ns.
 0709037207

Kediri, 27 - Juli - 2022
 Mahasiswa Ybs,

Adabiyah
 NPM : 19.2.05.01.0013