

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN KARYA TULIS ILMIAH

No	Kegiatan	Bulan																			
		Jan 2024				Feb 2024				Mar 2024				Apr 2024				Mei 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Usulan Karya Tulis Ilmiah																				
2	Seminar Usulan Karya Tulis Ilmiah																				
3	Perbaikan Usulan Karya Tulis Ilmiah																				
4	Pengumpulan Usulan Karya Tulis Ilmiah																				
5	Pengurusan izin penelitian																				
6	Pengambilan data Karya Tulis Ilmiah																				
7	Penyusunan Karya Tulis Ilmiah																				
8	Implementasi Karya Tulis Ilmiah																				
9	Sidang Karya Tulis Ilmiah																				
10	Perbaikan Karya Tulis Ilmiah																				
11	Pengumpulan Karya Tulis Ilmiah																				

Lampiran 2

REALISASI ANGGARAN BIAYA PENELITIAN
IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK* PADA
GANGGUAN POLA TIDUR PENDERITA HIPERTENSI
DI BANJAR ABIANTIMBUL DESA PEMECUTAN
KLOD WILAYAH PUSKESMAS II DENPASAR
BARAT KOTA DENPASAR
TAHUN 2024

No	Uraian Kegiatan	Biaya
A.	Tahap Persiapan	
	Penyusunan Usulan Penelitian	Rp. 150.000
	Penggandaan Usulan Penelitian	Rp. 100.000
	Revisi Proposal	Rp. 100.000
B.	Tahap Pelaksanaan	
	Transportasi dan Akomodasi untuk Peneliti	Rp. 150.000
	Pengolahan dan Analisis Data	Rp. 100.000
C.	Tahap Akhir	
	Penyusunan Laporan	Rp. 300.000
	Penggandaan Laporan	Rp. 200.000
	Revisi Laporan	Rp. 150.000
	Ethical Clearance	Rp. 100.000
	Biaya Tidak Terduga	Rp. 300.000
Total Biaya		Rp. 1.650.000

Lampiran 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth : Saudara/i Calon Responden

Di :

Br. Abiantimbul Ds. Pemecutan Klod Kec. Denpasar Barat Kota Denpasar

Dengan hormat,

Saya mahasiswa D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar semester VI bermaksud akan melakukan penelitian tentang “**Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024**”, Sebagai persyaratan memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Berkaitan dengan hal tersebut diatas. Saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar, 23 April 2024

Peneliti



Ni Wayan Purniasih
NIM : P07120121080

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Judul Penelitian : Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024

Peneliti : Ni Wayan Purniasih

NIM : P07120121080

Pembimbing : 1. I Ketut Gama,SKM,M.Kes
2. Dr. K.A.Henny Achjar, SKM,M.Kep,Sp.Kom

Saya telah diminta dalam memberikan persetujuan untuk berperan serta dalam penelitian “**Implementasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024**” yang dilakukan oleh Ni Wayan Purniasih, saya mengerti bahwa catatan atau data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasiaan ini akan dijamin selegal mungkin, semua berkas yang dicantumkan identitas subjek penelitian akan digunakan dalam data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Denpasar, 23 April 2024

Responden

(I Nyoman Regeg Giarta)

Lampiran 5

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/i, kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan dipersilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Implementasi Terapi Relaksasi <i>Autogenik</i> Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Tahun 2024
Peneliti Utama	Ni Wayan Purniasih
Institusi	Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan
Peneliti lain	-
Lokasi Penelitian	Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi relaksasi *autogenik* pada gangguan pola tidur penderita hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2024. Jumlah responden 1 orang dengan syaratnya memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden dan kooperatif, mampu berkomunikasi dengan baik serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* saat pengambilan data.

Kepesertaan dalam penelitian ini secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/I pada penelitian ini bersifat sukarela.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan. Data yang diperoleh dari penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan tetap dijaga kerahasiaannya. Pada penelitian ini dilaksanakan tanpa ada konflik kepentingan antara peneliti dengan pihak lain.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali’ setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ni Wayan Purniasih **dengan no HP 081953375069**

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.**

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali,

Tanggal : / / 2024

Tanggal : / / 2024

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti

Ni Wayan Purniasih

NIM:P07120121080

Tanggal : / / 2024

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

Lampiran 6

KISI-KISI KUISIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

No	Komponen	No item	Penilaian	
			Jawaban	Skor
1	Kualitas tidur secara subyektif	9	Sangat baik	0
			Cukup baik	1
			Buruk	2
			Sangat buruk	3
2	Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			<5 jam	3
3	Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3
		5a	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
		Skor total komponen 3	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
		4	Efisiensi tidur Rumus : Durasi tidur : lama di tempat tidur x 100%	1, 3 & 4
75-84 %	1			
65-74 %	2			
<65 %	3			
5	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d,	Tidak pernah	0

		5e, 5f, 5g,	1x seminggu	1
		5h, 5i, 5j	2x seminggu	2
			≥ 3x seminggu	3
		Skor total komponen 5	0	0
			1-9	1
			10-18	2
			19-27	3
6	Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi siang hari	7	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
		8	Tidak antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		Skor total komponen 7	0	0
			1-2	1
3-4	2			
5-6	3			

Lampiran 7

KUISIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama seminggu lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang ada lalu seminggu lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan nomor 1 & 3 berikan tanda (□) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari ?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam ? Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur				
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				

		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4	<p>Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur)</p> <p>Jumlah Jam Tidur Per Malam</p>				

B. Berikan tanda (□) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				

	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Merasa Kesakitan saat jam tidur di malam hari (misal: kram, pegal, nyeri)				
	j. Hal lain yang membuat tidur anda terganggu di malam hari, tolong jelaskan: Berapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena alasan tersebut?				
6	Selama seminggu terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				

7	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				
		Tidak antusias	kecil	sedang	besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9	Selama seminggu terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

Lampiran 8

**STANDAR OPERASIONAL (SOP)
PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

Pengertian	Tekanan darah adalah gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengetahui keadaan umum pasien2. Mengetahui keadaan sistem kardiovaskuler3. Mengetahui perkembangan penyakit
Prosedur : Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none">1. Cek catatan keperawatan dan catatan medis pasien2. Cuci tangan3. Siapkan alat yang diperlukan
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none">1. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya2. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada pasien/ keluarga3. Berikan kesempatan pasien bertanya sebelum kegiatan dilakukan Menanyakan keluhan utama pasien

Tahap kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaga privasi pasien 2. Dekatkan alat agar mudah dijangkau 3. Mencuci tangan <ol style="list-style-type: none"> 4. Atur posisi pasien berbaring atau duduk 5. Bebaskan area brakhialis dengan cara gulung lengan baju klien. 6. Palpasi arteri brakhialis. 7. Letakkan manset 2,5 cm diatas nadi brakhialis (ruang antekubital). 8. Naikkan tekanan dalam manset sambil meraba arteri radialis sampai denyutnya hilang kemudian tekanan dinaikkan lagi kurang lebih 30 mmhg. 9. Letakkan stetoskop pada arteri brakhialis pada fossa cubitti dengan cermat dan tentukan tekanan sistolik 10. Mencatat bunyi korotkoff I dan V atau bunyi detak pertama (systole) dan terakhir (diastole) pada manometer sebagai mana penurunan tekanan. Turunkan tekanan manset dengan kecepatan 4 mmhg/detik sambil
-------------	--

	<p>mendengar hilangnya pembuluh yang mengikuti 5 fase korotkof.</p> <p>11. Kempeskan manset, membuka manset, melepaskan manset dan merapikan kembali.</p> <p>12. Kembalikan pasien pada posisi yang nyaman</p>
Terminasi	<p>1. Evaluasi perasaan pasien, simpulkan hasil kegiatan, berikan umpan balik positif</p> <p>2. Kontrak pertemuan selanjutnya</p> <p>3. Cuci tangan</p>
Dokumentasi	Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan atau grafik perkembangan vital sign

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) RELAKSASI
*AUTOGENIK***

SOP TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIK*

Pengertian	Relaksasi <i>autogenik</i> merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meredakan nyeri akut, memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan
Kebijakan	Terapi ini merupakan salah satu cara untuk membantu klien/pasien dalam mengatasi nyeri akut, ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan / sedang, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan.
Prosedur	<p>PERSIAPAN</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Pasien/Klien <ol style="list-style-type: none"> 1. Beritahu klien/pasien 2. Atur posisi duduk atau berbaring bahu dan kepala disangga dengan bantal yang lembut B. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan. Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan. C. Lingkungan Atur lingkungan nyaman dan setenang mungkin agar klien/pasien mudah berkonsentrasi/focus

	<p>PELAKSANAAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam. 2. Atur napas hingga napas menjadi lebih pelan dan teratur 3. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati ‘saya damai dan tenang’. 4. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan ‘saya merasa damai dan tenang sepenuhnya’. 5. Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher, dan kaki. 6. Fokus pada aliran darah di tubuh bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hawa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri ‘saya merasa senang dan hangat’. ‘saya merasa damai,dan tenang’ (ulangi enam kali) 7. Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut. 8. Fokus pada denyut jantung,bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan ‘jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang,saya merasa damai dan tenang (Ulangi enam kali) 9. Fokus pada pernafasan,katakan dalam diri ‘nafasku longgar dan tenang,saya merasa damai dan tenang’.(Ulangi enam kali)
--	---

	<p>10. Fokus pada perut,rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat.Katakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat, saya merasa damai dan tenang’.(Ulangi enam kali)</p> <p>11. Kedua tangan kembali pada posisi awal.</p> <p>12. Fokus pada kepala,katakan dalam hati “Kepala saya terasa benar-benar dingin, saya merasa damai dan tenang”.(Ulangi enam kali).</p> <p>13. Mengakhiri latihan relaksasi <i>autogenik</i> dengan melekatkan (mengepalkan) lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napas pelan-pelan sambil membuka mata dan kepalan tangan.</p>
Indikator Persiapan	<p>A. Respon verbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien/pasien mengatakan rileks, ketegangan berkurang, nyeri menurun. 2. Klien/pasien mengatakan sudah merasa nyaman <p>B. Respon non verbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien/pasien tampak tenang 2. Ekspresi wajah klien/pasien tidak tampak tegang, tidak meringis kesakitan, nyeri terkontrol 3. Tanda-tanda vital ; tekanan darah dan nadi dalam batas normal

Surat Persetujuan Izin Pengambilan Data Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/2058/2023

22, November 2023

Hal : Mohon ijin Pengambilan Data Study Pendahuluan

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

Di-

Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir pada mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan keperawatan, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa an:

NO	NAMA	NIM	DATA YG DIAMBIL
1.	Ni Wayan Purniasih	P07120121080	Data Banjar dengan kasus hipertensi terbanyak Data kasus hipertensi dengan gangguan pola tidur

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

I Made Sukanja, S.Kep.Ners., M.Kep
NIP : 196812311992031020

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar
2. Arsip



PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN
Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Kode Pos 80111
Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369
www.denpasarkota.go.id email: kesehatan@denpasarkota.go.id

No. Surat : 070 / 14094 / Dikes
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Ijin Pengambilan
Data Study Pendahuluan**

Denpasar, 4 Desember 2023
Kepada
Yth Kepala UPTD Puskesmas II
Dinas Kesehatan
Kec. Denpasar Barat
Di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor : KH .03.03/F.XXXII.13/2058/2023 tanggal 22 Nopember 2023, perihal mohon ijin pengambilan data study pendahuluan dalam rangka Tugas Akhir mahasiswa, atas nama :

Nama : Ni Wayan Purniasih
NIM : P07120121080

Maka dengan ini kami sampaikan agar saudara Kepala UPTD Puskesmas dapat membantu dan memfasilitasi penelitian dimaksud sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik oleh:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar



dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M.Kes
Pembina Tk.I
NIP. 196709151998032003

Tembusan Disampaikan Kepada :

1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
2. Yang bersangkutan



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSE. Cetaklan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan digital yang resmi dan sah yang keabsahannya dapat diakses di alamat:
https://esurat.denpasarkota.go.id/files/te/nde_surat_keluar_sign/te-000275-SRT-1220231_conv.pdf

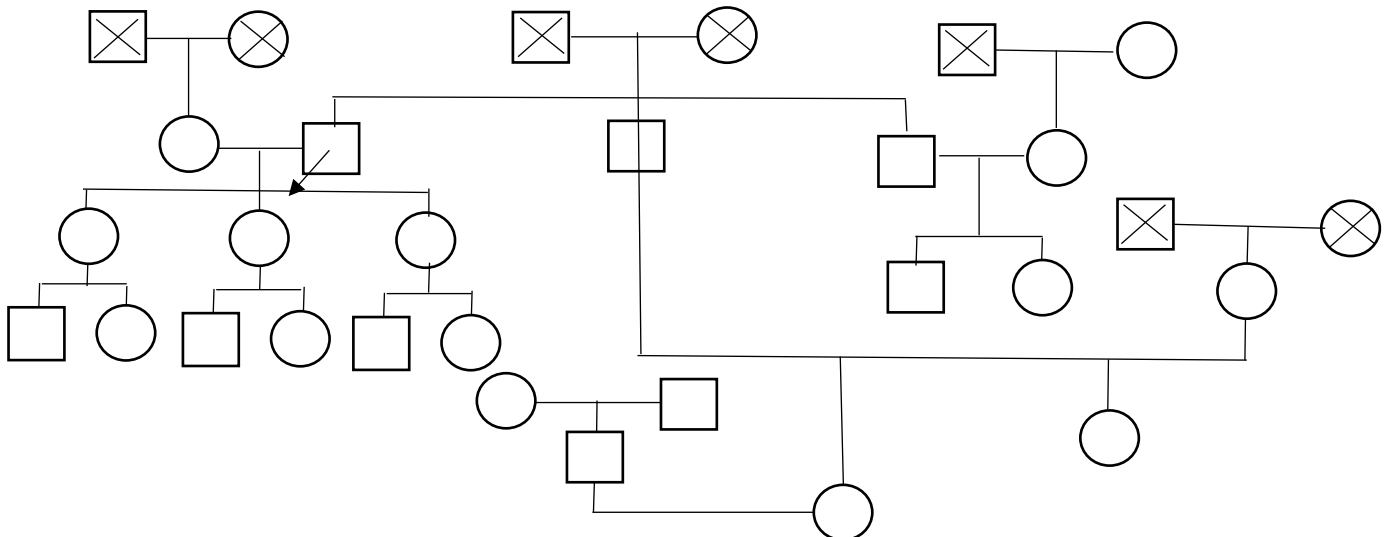
FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN

I. PENGKAJIAN








A. DATA BIOGRAFI

Nama pasien : Tn. R
Jenis kelamin : Laki-laki
Golongan darah : O
Tempat & tanggal lahir : Denpasar, 9 Juni 1954
Pendidikan terakhir : SMA
Agama : Hindu
Status Perkawinan : Kawin
Tinggi badan/berat badan : 172 cm/ 70 kg
Penampilan : rapi dan bersih
Alamat Abiantimbul : Jl Imam Bonjol GG. Ulunsuan 29B Br.
Diagnose Medis : Hipertensi
Penanggung jawab
Nama : Ny.L
Hub dengan pasien : Istri
Telepon : 08123681928

M. Riwayat Keluarga



Keterangan :

		: meninggal
		: laki-laki masih hidup
		: Perempuan masih hidup
		: hubungan perkawinan
		: pasien
		: tinggal 1 rumah

N. Riwayat Pekerjaan

Pekerjaan saat ini	: Wiraswasta
Alamat pekerjaan	: Br. Abiantimbul, Ds. Pemecutan Klod
Berapa jarak dari rumah	: -
Alat transportasi	: Sepeda motor
Pekerjaan sebelumnya	: Pegawai hotel
Berapa jarak dari rumah	: 2 km
Alat transportasi	: Sepeda motor
Sumber-sumber pendapatan dan kecukupan terhadap kebutuhan	: -

O. Riwayat Lingkungan Hidup

Type tempat tinggal	: Bale delod
Kamar	: 5 kamar
Kondisi tempat tinggal	: Bersih
Rumah yang di tempati	: Terdiri dari 3 kamar tidur, 1 kamar mandi, 1 dapur, dan merajan (tempat persembahyangan agama hindu). Rumah beratapkan genteng, lantai keramik, dan rumah dihiasi banyak tanaman hias
Jumlah orang yang tinggal dalam satu rumah	: 6 orang
Derajat privasi	: -

P. Riwayat Rekreasi

Hobby/minat : Berkebun
Keanggotaan dalam organisasi : Sebagai ketua pesantian (kidung di desa)
Liburan/Perjalanan : Suka liburan seperti metirta yatra

Q. Sistem Pendukung

Perawat/bidan/dokter/fisiotherapi : Puskesmas II Denpasar Barat
Jarak dari rumah : 1 km
Rumah Sakit jaraknya km : -
Klinik jaraknya km : -
Pelayanan kesehatan di rumah : Posyandu lansia
Makanan yang dihantarkan : tidak ada
Perawatan sehari-hari yang dilakukan keluarga : Minum obat
Kondisi lingkungan rumah : Nyaman
Lain-lain : -

R. Status Kesehatan

Status kesehatan umum selama lima tahun yang lalu :

Keluhan utama :

- Proviokativie/Paliative :
- Quality/Quantity : Pasien mengatakan nyeri yang dirasakan seperti
- Region, : Pasien mengatakan nyeri di
- Severity scale, : skala nyeri (0-10)
- Time : Pasien mengatakan nyeri dirasakan ketika

Obat-obatan

NO	NAMA OBAT	DOSIS	KET
1.	Amplodipin (10 mg)	1 x sehari	

Status imunisasi : -

- Alergi : -
- Obat-obatan : -
- Makanan : -
- Faktor lingkungan : -

Penyakit yang diderita : Pasien mengatakan ia menderita hipertensi sejam tahun 2020

S. Aktivitas Hidup Sehari-hari

Indeks Katz :

No	Macam ADL	Mandiri	Tergantung
1	Makan	✓	
2	Kontinen (BAB/BAK)	✓	
3	Berpindah	✓	
4	Mandi	✓	
5	Pergi ke toilet	✓	
6	Berpakaian	✓	

BB :70 kg

TL/TB : 17cm / 172cm

IMT : 27,6

Vital sign Respirasi :

S : 36,3 °C

Nadi :81 x/menit

Tekanan darah : Tekanan darah : tidur :140/90 mmHg, duduk : 140/90mmHg, berdiri : 145/90 mmHg

T. Pemenuhan kebutuhan sehari-hari

k. Oksigenasi : pasien mengatakan tidak memiliki masalah pernapasan

l. Cairan dan Elektrolit : pasien mengatakan minum 10 gelas/hari atau 2500 cc

m. Nutrisi : pasien mengatakan makan 3 x sehari

n. Eliminasi : pasien mengatakan tidak ada

keluhan dalam BAB, BAB 1x sehari pada pagi hari. Pasien juga mengatakan tidak ada keluhan BAK, BAK 4 x/hari atau sekitar 800 cc

- o. Aktivitas : pasien mengatakan aktivitas baik
- p. Istirahat dan Tidur : pasien mengatakan sulit tidur pada malam hari
- q. Personal hygiene : pasien mengatakan mandi 2 x sehari\
- r. Rekreasi : pasien mengatakan sering berekreasi dalam rumah seperti berkebun
- s. Nyeri/ kenyamanan : pasien mengatakan tidak nyaman dengan kondisinya karena sulit tidur membuat aktivitas terganggu
- t. Psikologis
 - *Persepsi klien* : pasien mengatakan tidak nyaman dengan kondisinya
 - *Konsep diri* : pasien menyadari bahwa pasien sudah lanjut usia
 - *Emosi* : pasien mengeluh sulit tidur
 - *Adaptasi* : pasien mengatakan belum bisa beradaptasi karena perubahan pola tidur
 - *Mekanisme pertahanan diri* : pasien mengatakan rutin minum obat yang telah diresepkan dokter

U. Tinjauan Sistem

Keadaan umum : Baik

Tingkat kesadaran : composmentis

GCS : E4M5V6

Tanda-tanda Vital :

S : 36,4°C

Nadi : 81 x/menit

Tekanan darah : tidur :140/90 mmHg, duduk : 140/90mmHg, berdiri : 145/90 mmHg

12. Kepala

Inspeksi : rambut berwarna hitam dan ada uban, rambut terlihat bersih dan tidak ada luka

13. Mata-Telinga-Hidung

- d. Penglihatan : normal
- e. Pendengaran : baik
- f. Hidung, pembau: normal

14. Leher

Inspeksi : tidak ada pembesaran kelenjar tyroid, tidak ada luka, tidak ada bendungan vena jugularis

15. Dada dan punggung

Dada

Inspeksi : tampak simetris, tidak ada retraksi dinding dada

Punggung

Inspeksi : tidak terdapat luka

- c. Paru-paru : normal
- d. Jantung : reguler, suhu akral hangat

16. Abdomen dan pinggang

Abdomen

Inspeksi : bentuk simetris, tidak ada oedema

Pinggang

Inspeksi : tidak ada luka

Palpasi : tida ada nyeri tekan

- c. Sistem Pencernaan, Status tidak terkaji karena tidak ada keluhan
- d. Sistem Genetaurinariue, Tidak terkaji karena tidak ada keluhan

17. Ektremitas atas dan bawah : lengkap, kekuatan otot kuat

18. Sistem immune : tidak ada masalah imun

19. Genetalia : tidak ada masalah

20. Reproduksi : tidak ada masalah

21. Persarafan : tidak ada gangguan saraf

22. Pengecapan : tidak ada masalah pengecapan

V. Hasil pengkajian kognitif dan mental

4. Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)

Salah 1 : fungsi intelektual utuh

Benar	Salah	Nomor	Pertanyaan	Jawaban
1		1	Tanggal berapa hari ini ?	Tanggal 23 april
1		2	Hari apa sekarang ?	selasa
1		3	Apa nama daerah ini ?	abiantimbul
1		4	Dimana alamat anda ?	Jl Imam Bonjol GG. Ulunsuan 29B Br. Abiantimbul
1		5	Berapa umur anda ?	69 tahun
1		6	Kapan anda lahir ?	9 Juni 1954
1		7	Siapa presiden Indonesia	Jokowi
1		8	Siapa presiden Indonesia sebelumnya ?	Jokowi
1		9	Siapa nama ibu anda ?	Ni Wayan Rugeug
1		10	20 - 3 ?	17
Jumlah			Benar = 10 , salah = 0	

Keterangan :

Salah 0 - 2 : fungsi intelektual utuh

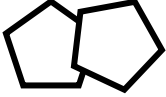
Salah 3- 4 : fungsi intelektual kerusakan ringan

Salah 5 - 7 : fungsi intelektual kerusakan sedang

Salah 7 - 10 : fungsi intelektual kerusakan berat

5. Mini - Mental State Exam (MMSE) = nilai 25 : normal

Item	Tes	Nilai maksimal	nilai
ORIENTASI			
1	Sekarang (tahun), (musim), (bulan), (tanggal), hari apa?	5	5
2	Kita berada dimana ? (negara), (provinsi), (kota), (rumah sakit), (lantai/kamar)	5	5
REGISTRASI			
3	Sebutkan 3 buah nama benda (baju, hp, apel) tiap benda 1 detik, pasien disuruh mengulangi ketiga nama benda tadi. Nilai 1 untuk tiap nama benda yang benar. Ulangi sampai pasien dapat menyebutkan dengan benar dan catat jumlah pengulangan	3	3
ATENSI DAN KALKULASI			
4	Kurangi 100 dengan 7. Nilai 1 untuk tiap jawaban yang benar. Hentikan setelah 5	5	4

	jawaban atau disuruh mengeja terbalik kata “CITRA” (nilai diberi pada huruf yang benar sebelum kesalahan, misalnya ARTIC = 2 nilai)		
MENGINGAT KEMBALI (RECALL)			
5	Pasien disuruh menyebut Kembali 3 nama benda di atas	3	3
BAHASA			
6	Pasien diminta menyebutkan nama benda yang ditunjuk (pensil, kertas)	2	2
7	Pasien diminta mengulang rangkaian kata “ tanpa kalua dan atau tetapi ”	1	1
8	Pasien diminta melakukan perintah “ambil kertas ini dengan tangan kanan, lipatlah menjadi dua dan letakkan di lantai”	3	3
9	Pasien diminta membaca dan melakukan perintah “angkatlah tangan kiri anda”	1	1
10	Pasien diminta membaca menulis sebuah kalimat (spontan)	1	1
11	Pasien diminta meniru gambar di bawah ini 	1	1
	Skor total	30	29

Pedoman skor kognitif global (secara umum) :

Nilai 24 – 30 : normal

Nilai 17 – 23 : porable gangguan kognitif

Nilai 0 – 16 : definite gangguan kognitif

6. Invientaris Depresi GDS short form = skor 6 : depresi ringan

No	Pertanyaan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1	Apakah anda sebenarnya puas dengan kehidupan anda?	0	1
2	Apakah anda telah meninggalkan kegiatan dan hobi anda?	1	0
3	Apakah anda merasa kehidupan anda kosong ?	1	0
4	Apakah anda sering merasa bosan?	1	0
5	Apakah anda masih memiliki semangat hidup?	0	1
6	Apakah anda takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?	1	0
7	Apakah anda merasa bahagia untuk sebagian besar hidup anda ?	0	1

8	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?	1	0
9	Apakah anda lebih suka tinggal di rumah daripada pergi keluar untuk mengerjakan sesuatu yang baru ?	1	0
10	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan orang lain?	1	0
11	Apakah anda pikir bahwa hidup anda sekarang menyenangkan?	0	1
12	Apakah anda merasa tidak berharga?	1	0
13	Apakah anda merasa penuh semangat?	0	1
14	Apakah anda merasa keadaan anda tidak ada harapan ?	1	0
15	Apakah anda merasa bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari pada anda ?	1	0
SKOR		6	

Interpretasi

- Normal : 0 – 4
- Depresi ringan : 5 -8
- Depresi sedang : 9 – 11
- Depresi berat : 12 – 15

W. Data Penunjang

1. Obat-obatan : amlodipine 10 mg

ANALISA DATA

Data (sign/symptom)	Interpretasi (etiologi)	Masalah (problem)
<p>Data subjektif</p> <ul style="list-style-type: none"> - pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun. <p>Data objektif</p> <p>Tekanan darah :</p>	<p>Hambatan lingkungan (pemeriksaan)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Hipertensi</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Sakit kepala, kesulitan bernapas</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Kesulitan tidur</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Gangguan pola tidur</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>

tidur : 140/90 mmHg, duduk : 140/90mmHg, berdiri : 145/90 mmHg - - pasien terlihat sedikit lemas karena kurang tidur - kelopak mata pasien hitam		
--	--	--

I. DIAGNOSIS KEPERAWATAN/PRIORITAS

Gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.

II. INTERVENSI KEPERAWATAN

Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Tujuan dan Kriteria Hasil (SLKI)	Intervensi (SIK)	Rasional
Gangguan pola tidur (D.0055) berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas,	Pola Tidur (L.05045) Setelah diberikan intervensi keperawatan selama 2x15 menit, maka pola tidur membaik dengan kriteria hasil : 1. kemampuan beraktivitas meningkat 2. keluhan sulit tidur menurun	Luaran Utama Dukungan tidur (L.05174) <i>Observasi</i> 1. Identifikasi pola aktivitas dan tidur 2. Identifikasi faktor pengganggu tidur	Luaran Utama Dukungan tidur (L.05174) <i>Observasi</i> 1. Untuk mengetahui pola aktivitas dan tidur 2. Untuk mengetahui faktor

<p>mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.</p>	<p>3. keluhan sering terjaga menurun 4. keluhan tidak puas tidur menurun 5. keluhan pola tidur berubah menurun 6. penurunan keluhan istirahat tidak cukup menurun</p>	<p>(fisik dan/atau psikologis) 3. Identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis. kopi, teh, alkohol, makanan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur) 4. Identifikasi obat tidur yang dikonsumsi</p> <p><i>Terapeutik</i></p> <p>1. Modifikasi lingkungan (mis. pencahayaan, suhu, matras dan tempat tidur) 2. Batasi waktu tidur siang, jika perlu 3. Fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur</p>	<p>pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis) 3. Untuk mengetahui makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis. kopi, teh, alkohol, makanan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur) 4. Untuk mengetahui obat tidur yang dikonsumsi</p> <p><i>Terapeutik</i></p> <p>1. Agar pasien nyaman 2. Agar pola tidur teratur</p>
---	---	--	--

		<p>4. Tetapkan jadwal tidur rutin</p> <p>5. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pijat, pengaturan posisi, terapi akupresur)</p> <p>6. Sesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan menunjang siklus tidur-terjaga</p> <p><i>Edukasi</i></p> <p>1. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit</p> <p>2. Anjurkan menepati kebiasaan tidur</p> <p>3. Anjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM</p>	<p>3. Agar pasien nyaman</p> <p>4. Agar pasien mampu untuk tidur</p> <p>5. Agar terjadwal</p> <p><i>Edukasi</i></p> <p>1. Agar mengetahui pentingnya tidur cukup selama sakit</p> <p>2. Agar menepati kebiasaan tidur</p> <p>3. Agar penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM</p> <p>4. Agar mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap</p>
--	--	---	--

		<p>4. Anjurkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. Psikologis, gaya hidup, sering berubah shift kerja)</p> <p>5. Ajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya</p>	<p>gangguan pola tidur (mis. Psikologis, gaya hidup, sering berubah shift kerja)</p> <p>5. Agar mampu melakukan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya</p>
		<p>Luaran Utama</p> <p>Edukasi</p> <p>aktivitas/istirahat</p> <p>(I.12362)</p> <p><i>Observasi</i></p> <p>1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi</p>	<p>Luaran Utama</p> <p>Edukasi</p> <p>aktivitas/istirahat</p> <p>(I.12362)</p> <p><i>Observasi</i></p> <p>1. Untuk mengetahui kesiapan dan kemampuan menerima informasi</p>

		<p><i>Terapeutik</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat 2. Jadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai Pakatanatan 3. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya <p><i>Edukasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik / 	<p><i>Terapeutik</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. untuk materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat 2. untuk menjadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai Pakatanatan 3. agar pasien dan keluarga bertanya <p><i>Edukasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. agar mengetahui pentingnya melakukan aktivitas fisik / olahraga secara rutin 2. Agar terlibat dalam
--	--	--	--

		<p>olahraga secara rutin</p> <p>2. Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain atau aktivitas lainnya</p> <p>3. Anjurkan Menyusun jadwal aktivitas dan istirahat</p> <p>4. Ajarkan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis. kelelahan, sesak napas saat aktivitas)</p> <p>5. Ajarkan cara mengidentifikasi</p>	<p>aktivitas kelompok, aktivitas bermain atau aktivitas lainnya</p> <p>3. Agar Menyusun jadwal aktivitas dan istirahat</p> <p>4. Agar mengetahui cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis. kelelahan, sesak napas saat aktivitas)</p> <p>5. Agar mengetahui cara mengidentifikasi target dan jenis</p>
--	--	---	--

		target dan jenis aktivitas sesuai kemampuan	aktivitas sesuai kemampuan
--	--	---	----------------------------

III. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Waktu	Diagnosis Keperawatan	Implementasi	Respon	Paraf
Rabu, 24 April 09.45 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur Mengidentifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur Ajarkan terapi relaksasi autogenik 	<p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasien mengeluh sulit tidur dan pola tidur berubah <p>- Pasien mengatakan tidak nyaman ketika tidur</p> <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> Kelopak mata pasien hitam Pasien tampak kooperatif dan mengikuti terapi dengan baik 	Purni

09.50 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memodifikasi lingkungan 2. membatasi waktu tidur siang 3. memfasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur 4. Menetapkan jadwal tidur rutin 5. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan 6. Menyesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan menunjang siklus tidur-terjaga 	<p>DS:</p> <p>Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti</p> <p>DO:</p> <p>- Pasien tampak mendengarkan penjelasan</p>	Purni
15.00 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit 2. Mengajarkan menepati kebiasaan tidur 3. Mengajarkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor 	<p>DS:</p> <p>Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti</p> <p>DO:</p> <p>- Pasien tampak</p>	Purni

		<p>terhadap tidur REM</p> <p>4. Mengajarkan relaksasi otot <i>autogenik</i> atau cara nonfarmakologi lainnya</p>	<p>mendengarkan penjelasan</p> <p>- Pasien tampak melakukan terapi relaksasi <i>autogenik</i></p>	
<p>Kamis, 25 April 2024 09.45 wita</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>	<p>1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur</p> <p>2. Ajarkan terapi relaksasi autogenik</p>	<p>DS :</p> <p>- Pasien mengeluh sulit tidur dan pola tidur berubah</p> <p>- Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti</p> <p>DO :</p> <p>- Kelopak mata pasien hitam</p> <p>- Pasien tampak melakukan terapi</p>	<p>Purni</p>

			relaksasi <i>autogenik</i>	
09.50 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> 1. memfasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur 2. Menetapkan jadwal tidur rutin 3. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan 	DS: Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti DO : - Pasien tampak mendengarkan penjelasan - Pasien tampak melakukan terapi relaksasi <i>autogenik</i>	Purni
15.00 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit 2. Mengajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya 	DS : Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti DO :	Purni

			<p>Pasien tampak mendengarkan penjelasan</p> <p>Pasien tampak melakukan terapi relaksasi <i>autogenik</i></p>	
<p>Jumat, 26 April 2024 09.45 wita</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>	<p>1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur</p> <p>2. Ajarkan terapi relaksasi autogenik</p>	<p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengatakan masih sedikit kesulitan tidur - Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti <p>DO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tampak melakukan terapi relaksasi <i>autogenik</i> 	
<p>09.50 wita</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>	<p>1. Memfasilitasi menghilangkan</p>	<p>DS:</p>	<p>Purni</p>

		<p>stress sebelum tidur</p> <ol style="list-style-type: none"> Menetapkan jadwal tidur rutin Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan 	<p>Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti</p> <p>DO:</p> <p>Pasien tampak mendengarkan penjelasan</p>	
15.00 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit Mengajarkan relaksasi otot <i>autogenik</i> atau cara nonfarmakologi lainnya 	<p>DS:</p> <p>Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti</p> <p>DO :</p> <p>Pasien tampak mendengarkan penjelasan</p> <p>Pasien tampak melakukan terapi relaksasi <i>autogenik</i></p>	Purni

IV. EVALUASI KEPERAWATAN

Hari/tanggal/jam	Diagnosis keperawatan	Evaluasi	Paraf
Jumat, 26 April 2024 16.00 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<p>S:</p> <p>pasien mengatakan sudah tidak terlalu sulit tidur, sudah tidak terjaga ketika tidur, pasien mengatakan tidur puas, pola tidur masih belum teratur, istirahat cukup dan kemampuan aktivitas sudah normal</p> <p>O:</p> <p>pasien sudah tidak terlihat lemas dan kelopak mata masih hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekanan darah 130/70 mmHg - kemampuan beraktivitas meningkat (5) - keluhan sulit tidur cukup menurun (4) - keluhan sering terjaga sedang (3) - keluhan tidak puas tidur menurun (5) - keluhan pola tidur berubah sedang (3) - keluhan istirahat tidak cukup menurun (5). <p>A:</p> <p>masalah teratasi sebagian</p> <p>P:</p> <p>lanjutkan intervensi dengan menganjurkan pasien untuk rutin melakukan terapi relaksasi <i>autogenik</i></p>	Purni

ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0434 /2024

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Tahun 2024

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Wayan Purniasih

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 23 April 2024

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



SURAT REKOMENDASI PENELITIAN

ပြင်ဦးလွင်တိုင်းဒေသကြီး
PEMERINTAH KOTA DENPASAR
ဥပဒေရေးရာနှင့် ပညာရေး ဝန်ဆောင်ခံရောက်ရေး
UPTD PUSKESMAS II DINAS KESEHATAN
ဆေးဝါးစနစ်ဆောင်ရွက်ရေး
KECAMATAN DENPASAR BARAT

စတင်ဖြန့်ဖြူးသည့်နေ့ရက်: ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၆ ရက်၊ နံနက် ၈ နာရီ (၂၀၂၄)
Jalan Gunung Sepatan Gang Puskesmas Nomor 3 Denpasar Kode Pos 80119, Telepon (0361) 483343
email pkm2bar@ gmail.com, IG Puskesmas2Denbar, Web puskesmasdenbar2.denpasarkota.go.id, WA 08977302002



SURAT REKOMENDASI
Nomor : 000.8.3.4/207 /Pusk. II D.B

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Ida Ayu Kusumadewi S.Si
NIP. : 19700116 199303 2 004
Pangkat / Gol : Penata Tk. I (III/d)
Jabatan : Kepala Sub Bagian Tata Usaha UPTD Puskesmas II
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat.

Memberi Rekomendasi Kepada :

Nama : Ni Wayan Purniasih
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : P07120121080
Bidang / Judul : " Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Pada
Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi di Banjar
Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah
Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar tahun 2024"
Lokasi : UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat
Jumlah Peserta : 1 (satu) orang
Lama Penelitian : Bulan Maret s.d April 2024

Untuk melaksanakan ijin penelitian , permintaan informasi dan data yang dibutuhkan.

Demikian surat Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 6 Maret 2024
An. Kepala UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan
Kecamatan Denpasar Barat

Ida Ayu Kusumadewi, S.Si)
NIP. 197001161993032004

Lampiran 15

DOKUMENTASI PENELITIAN

Hari Rabu, 24 April 2024



Hari Kamis, 25 April 2024



Hari Jumat, 26 April 2024





Siak Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Data Skripsi Mahasiswa	
N I M	P07120121080
Nama Mahasiswa	Ni Wayan Purniasih
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Semester : 6

Bimbingan						
No	Dosen	Topik	Hasil	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	
1	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan mengenai proses Judul dan topik usulan proposal penelitian	Arahan mengenai topik yang diangkat	8 Jan 2024	✓	
2	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Pengajuan topik dan isi dari proposal penelitian	Arahan mengenai topik yang mau di angkat	8 Jan 2024	✓	
3	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Mengajukan judul dan bab I latar belakang masalah	Revisi bab I pada tujuan dan manfaat penelitian	9 Jan 2024	✓	
4	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Penyusunan Bab I	Revisian kalimat pada bab I	9 Jan 2024	✓	
5	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi bab I dan lanjut bab II	ACC bab I dan revisi bab ii	10 Jan 2024	✓	
6	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Bimbingan revisi bab I	Buat proposal bab lengkap, cek pedoman	10 Jan 2024	✓	
7	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi bab II	Perbaiki kalimat, perbaiki spasi	11 Jan 2024	✓	
8	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi bab lengkap	Perbaiki kalimat, rapikan daftar tabel, daftar pustaka, dan lampiran	11 Jan 2024	✓	
9	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Mengajukan proposal bab lengkap	Lengkapi lampiran, perbaiki daftar pustaka sesuaikan dengan pedoman	12 Jan 2024	✓	
10	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi proposal bab lengkap	Perbaikan pada bab III yaitu pada definisi operasional	12 Jan 2024	✓	
11	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi proposal bab lengkap	Perbaiki ketentuan penomoran yang benar	5 Feb 2024	✓	
12	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi proposal bab lengkap	Perbaiki jarak spasi tiap paragraf	6 Feb 2024	✓	
13	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi proposal bab lengkap	ACC seluruh proposal dan lanjutkan menyiapkan berkas-berkas administrasi untuk seminar proposal	7 Feb 2024	✓	
14	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Pengajuan revisi proposal bab lengkap	ACC seluruh isi proposal	7 Feb 2024	✓	
15	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan bab IV	Revisi bab IV	29 Apr 2024	✓	
16	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi bab IV	Revisi bab IV dan lanjut buat bab V	30 Apr 2024	✓	
17	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan revisi bab IV dan V	Revisi bab IV dan V	1 Mei 2024	✓	
18	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan revisi bab IV dan V	lanjut buat abstrak dan ringkasan penelitian	2 Mei 2024	✓	
19	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan abstrak dan ringkasan penelitian	revisi buat abstrak dan ringkasan penelitian	3 Mei 2024	✓	
20	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan bab lengkap	revisi lampiran	6 Mei 2024	✓	
21	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan bab lengkap	revisi tambahkan dokumentasi	7 Mei 2024	✓	
22	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan bab lengkap Karya Tulis Ilmiah	ACC seluruh Karya Tulis Ilmiah	13 Mei 2024	✓	
23	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Pengajuan bab IV	Revisi bab IV	8 Mei 2024	✓	
24	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi bab IV	Revisi bab IV dan lanjut bab V	9 Mei 2024	✓	
25	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Pengajuan bab lengkap	Revisi keterbatasan	13 Mei 2024	✓	
26	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Mengajukan Revisi keterbatasan	Revisi saran	14 Mei 2024	✓	
27	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Mengajukan revisi saran	Revisi abstrak dan penulisan abstrak	15 Mei 2024	✓	
28	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Mengajukan Laporan Karya Tulis Ilmiah Lengkap	ACC Karya Tulis Ilmiah	16 Mei 2024	✓	

Hasil Turnitin

Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024

ORIGINALITY REPORT

18%	10%	2%	15%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	11%
2	repository.unimugo.ac.id Internet Source	2%
3	sarafambarawa.files.wordpress.com Internet Source	1%
4	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
5	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper	<1%
7	publikasi.unitri.ac.id Internet Source	<1%
8	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1%

A. P. Rahma

Surat Penyelesaian Administrasi




Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Saritasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KARYA TULIS ILMIAH
PRODI D III KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Ni Wayan Purniasih
NIM : P07120121080

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	16 Mei 2024		Rai Sukarni
2	Perpustakaan	15 Mei 2024		Dewa Triwijaya
3	Laboratorium	15 Mei 2024		Sunnami
4	HMJ	15 Mei 2024		Pasok Adinata
5	Keuangan	15 Mei 2024		I.A. Suwata B
6	Administrasi umum/ perlengkapan	15 Mei 2024		Nyren Sudina

Keterangan:
Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Karya Tulis Ilmiah jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 16 Mei 2024
Ketua Jurusan Keperawatan,



I Made Sukarja, S.Kep.Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

Lampiran 19

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Purniasih
NIM : P07120121080
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Br. Dinas Pemenang, Desa Nyalian, Kec. Banjarangkan,
Kabupaten Klungkung
No HP/Email : 081953375069/niwayanpurniasih86@gmail.com

Dengan ini menyerahkan karya tulis ilmiah dengan judul:

Implementasi Terapi Terapi Relaksasi *Autogenik* Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Klod Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2024.

1. Dan menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksekutif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau di media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam Karya Tulis Ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dengan surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Juni 2024
Yang membuat pernyataan



Ni Wayan Purniasih
NIM. P07120121080