

Lampiran 1. Lembar Wawancara

Pengumpulan Data Wawancara Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan

Pola Tidur Di Puskesmas Bangli

Tanggal pengkajian :



i. LEMBARAN WAWANCARA

1. Nama Ibu
2. Usia Ibu
3. Usia Kehamilan
4. Tafsiran Peralinan

PERTANYAAN WAWANCARA

1. Bagaimana perasaan ibu setelah memasuki masa kehamilan ini?
2. Bagaimana aktivitas sehari-hari ibu di rumah setelah menginjak usia kehamilan trimester III?
3. Apakah ibu memiliki kendala saat melakukan aktivitas sehari-hari?
4. Apakah ibu mengalami perubahan kualitas dan kuantitas tidur terutama pada malam hari?
5. Apakah cara yang ibu lakukan apabila mengalami sulit tidur?

Lampiran 2. Langkah – langkah Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil

Langkah – Langkah Pelaksanaan Terapi Relaksasi *Benson* Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli

LANGKAH – LANGKAH TERAPI RELAKSASI *BENSON* PADA IBU HAMIL

LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN RELAKSASI <i>BENSON</i>		
NO	PROSEDUR	RELAKSASI <i>BENSON</i>
1.	Pengertian	Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan pasien, dapat menciptakan suatu lingkungan tenang sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi
2.	Tujuan	Teknik relaksasi benson bertujuan untuk membuat hati tenang, mengurangi rasa cemas dan nyeri, mengurangi rasa khawatir dan gelisah, meningkatkan keyakinan, kesehatan mental menjadi lebih baik
3.	Indikasi	Ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur
4.	Tahap Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam terapeutik 2. Menyediakan lingkungan yang tenang 3. Memvalidasi kondisi pasien 4. Menjaga privasi pasien 5. Memilih doa untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi
5.	Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1) Posisikan pasien pada posisi duduk yang nyaman 2) Instruksikan pasien memejamkan mata

		<p>3) Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks</p> <p>4) Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 hitungan lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih</p> <p>5) Intruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap focus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan</p> <p>6) Lakukan selama kurang lebih 10 menit</p> <p>7) Intruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan</p>
5.	Tahap Terminasi	<p>1. Evaluasi perasaan pasien</p> <p>2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya</p> <p>3. Akhiri dengan salam</p>

(Iverson & Dervan, 2022)

Lampiran 3. Observasi Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur

Pengumpulan Data Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli

Tanggal Pengkajian :

A. LEMBARAN OBSERVASI

1. Nama Ibu :
2. Usia Ibu :
3. Kondisi Awal :

No	KRITERIA HASIL	NILAI		
		Tujuan	Sebelum	Setelah
1.	Kemampuan beraktivitas	Meningkat		
2.	Keluhan sulit tidur	Menurun		
3.	Keluhan sering terjaga	Menurun		
4.	Keluhan tidak puas tidur	Menurun		
5.	Keluhan pola tidur berubah	Menurun		
6.	Keluhan istirahat tidak cukup	Menurun		

Lampiran 4. Jadwal Kegiatan Studi Kasus

JADWAL KEGIATAN STUDI KASUS

Implementasi Terapi Relaksasi *Benson* Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli

No	Kegiatan	Bulan																				
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Penyusunan proposal																					
2	Pengumpulan proposal																					
3	Ujian proposal																					
4	Perbaikan proposal																					
5	Pengurusan izin penelitian																					
6	Pengumpulan data																					
7	Penyusunan Laporan																					
8	Pengumpulan Laporan																					
9	Ujian hasil penelitian																					
10	Perbaikan laporan																					
11	Penyerahan laporan																					

Lampiran 5. Anggaran Biaya Studi Kasus

ANGGARAN BIAYA STUDI KASUS

Implementasi Terapi Relaksasi *Benson* Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli

No	Jenis Kegiatan	Volume	Satuan	Unit Cost (RP)	Jumlah
Tahap Persiapan					
1	Penyusunan proposal	2	Pkt	Rp. 20.000	Rp. 40.000
2	Penggandaan proposal	2	Pkt	Rp. 15.000	Rp. 30.000
3	Revisi proposal	7	Pkt	Rp. 20.000	Rp. 140.000
Tahap Pelaksanaan					
1	Transportasi	3	Lt	Rp. 10.000	Rp. 30.000
2	Bingkisan	1	Pkt	Rp. 50.000	Rp. 50.000
Tahap Akhir					
1	Penyusunan Laporan	2	Pkt	Rp. 30.000	Rp. 30.000
	Materai 10.000	2	Bh	Rp. 12.000	Rp. 24.000
2	Penggandaan Laporan	3	Pkt	Rp. 20.000	Rp. 60.000
3	Revisi Laporan	4	Pkt	Rp. 25.000	Rp. 100.000
4	Biaya Tidak Terduga				Rp. 100.000
5	Uji Etik			Rp. 200.000	Rp. 200.000
Total Biaya					Rp. 804.000

Lampiran 6. Informed Consent

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(*INFORMED CONSENT*)

SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Implementasi Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli
Peneliti Utama	I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi
Institusi	Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	Puskesmas Bangli
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi Terapi Relaksasi *Benson* pada Ibu Hamil Trimester III untuk mengatasi Gangguan Pola Tidur dengan jumlah target 1 klien. Penelitian ini memiliki syarat yaitu ibu hamil trimester III untuk mengatasi Gangguan Pola Tidur di Puskesmas Bangli, keluarga dan subjek bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menandatangani lembar persetujuan.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini, yaitu berupa alat persiapan persalinan berupa selimut bayi dan perlak. Penelitian ini menjamin kerahasiaan semua data klien dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepesertaan Bapak/Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau **menghentikan** kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu diminta untuk menandatangani formulir “Persetujuan Setelah Penjelasan” (*Informed Consent*) sebagai wali dari peserta penelitian setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami

tentang penelitian ini. Bapak/Ibu akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditandatangani.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu untuk kelanjutan kepersertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/ibu. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan menghubungi peneliti; Ulan dengan No HP **085829264502**

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

Peserta/Subyek Penelitian

Wali

*Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (Wajib diisi): / /*

*Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (Wajib diisi): / /*

Hubungan dengan pasien/subjek penelitian

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak berumur <14 tahun, lansia, tunagrahita, pasien dengan kesadaran kurang-koma)

Peneliti

(I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi)

*Tanda Tangan dan Nama
Tanggal (Wajib diisi): / /*

Lampiran 7. Surat Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI
DINAS KESEHATAN
JLN.BRIGJEN NGURAH RAI NO.28 BANGLI (80613) BALI
TLP.(0366)91043 FAX(0366)93030
www.dikes.bangli.co.id, email:dikes@banglikab.go.id

Bangli, 28 Desember 2023

Nomor : 440/1757 /Dinkes/2023

Kepada :

Lampiran : -

Yth: Kepala UPT Puskesmas Bangli

Perihal : **Rekomendasi Ijin Studi**
Pendahuluan

di-
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti Surat dari Poltekkes Kemenkes Denpasar Program Studi Diploma III Keperawatan, Tanggal 24 November 2023, Perihal Mohon ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan bersama ini kami menyampaikan kepada Bapak/Ibu untuk memfasilitasi mahasiswa dalam pengambilan data awal penelitian kepada mahasiswa atas nama :

Nama : I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi

NIM : P07120121018

Data yang diambil :

1. Data Ibu hamil di daerah kerja Puskesmas Bangli Tahun 2022 dan 2023
2. Data Ibu hamil dengan hipertensi di daerah kerja Puskesmas Bangli Tahun 2022 dan 2023

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :

Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Bangli

dr. I Nyoman Arsana, M.Kes

Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP. 19670803 199903 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
2. Arsip



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR E

Lampiran 8 Persetujuan Etik / Ethical Approval



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/ 0542 /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 Benson Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli

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

I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi

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, 13 Mei 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>.



Lampiran 9 Surat Ijin Pengambilan Sampel dan Peminjaman Tempat Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

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

Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/0851 /2024 07 Maret 2024
Lampiran : 1(satu) Gabung
Hal : Mohon Ijin Pengambilan Sampel dan Peminjaman Tempat Penelitian

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bangli
di-

Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2023-2024, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi
NIM : P07120121018
Judul penelitian : Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli
Lokasi penelitian : Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli
Waktu penelitian : Maret – April 2024

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Keperawatan

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

Tembusan :

1. Kepala UPT Puskesmas Bangli

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



Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU
Jalan Lettu Kanten Gang II Bangli Telp. (0366) 91267
BANGLI - 80613

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR : 071/38/III/DPMTSP

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.

Menimbang : 1. bahwa sesuai Surat permohonan dari Politeknik Kesehatan Denpasar tertanggal 14 Maret 2024 Nomor PP.08.02/F.XXXII.13/0849/2024 Perihal Permohonan Ijin Penelitian
2. bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian serta pengembangan perlu diterbitkan surat keterangan penelitian.
3. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana huruf a dan b serta hasil verifikasi dan validasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli berkas persyaratan administrasi telah memenuhi syarat.

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli memberikan rekomendasi penelitian kepada :

1. Nama : I Gusti Ayu Ulandari Santika Dewi
2. No. KTP : 5106024201030006
3. Alamat : Lingg/ Br. Tegal, Kel. Bebalang, Kec. Bangli, Kab. Bangli
4. Pekerjaan : Mahasiswa
5. Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Denpasar

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

1. Judul Penelitian : Implementasi Terapi Relaksasi Benson pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur di Puskesmas Bangli/Bidang Maternitas
2. Lokasi/Tempat : Wilayah Kerja Puskesmas Bangli
3. Jumlah Peserta : 1 orang
4. Lama Penelitian : 01 April 2024 - 30 April 2024

Dengan Ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu agar melaporkan kepada pejabat setempat yang akan dijadikan obyek penelitian.
2. Mematuhi ketentuan dan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah penelitian.
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian dimaksud.
4. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai, agar melapor kembali dan menyerahkan hasil penelitian kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bangli, Organisasi Perangkat Daerah yang menjadi objek penelitian, Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli, dan Bagian Umum Sekretariat Daerah Kabupaten Bangli.
5. Surat Rekomendasi yang dikeluarkan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai ketentuan dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dipergunakan dimana perlu.

Dikeluarkan di : Bangli
Pada tanggal : 19 Maret 2024
Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :
A.N. BUPATI BANGLI
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Bangli,

Jetet Hiberon AP, M.Si
NIP. 197309151993111001

Tembusan :



1. Bupati Bangli cq. Sekretaris Daerah Kabupaten Bangli
2. DANDIM 1626 Bangli di Bangli
3. Kapolres Bangli di Bangli
4. Kepala DPMTSP Provinsi Bali di Denpasar
5. Kepala Bagian Umum Setda Kab.Bangli
6. OPD yang menjadi objek penelitian
7. Yang bersangkutan
Arsip.


  **Balai Sertifikasi Elektronik** Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR



Lampiran II Dokumentasi Penelitian






Implementasi Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi *Benson* Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Pola Tidur



No	Tgl/ jam	Implementasi	Respon	Paraf
1.	19 April 2024 11.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan pengkajian pada Pasien Memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum latihan Pemeriksaan leopold Observasi perubahan payudara, TFU, dan DJJ 	<p>DS: Pasien mengatakan selama hamil trimester III pola tidurnya berubah, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali yang membuatnya mengantuk dan tertidur pada siang hari sehingga banyak aktivitas yang terlewatkan dan tidak bisa dilakukan. Pasien mengatakan merasa cepat lelah karena kurang istirahat pada malam hari.</p> <p>DO : Pasien tampak lelah dan mengantuk Hasil pemeriksaan leopold didapatkan leopold I bokong, leopold II kanan bagian kecil, kiri punggung, leopold III presentasi kepala, leopold IV bagian masuk PAP konvergen Areola hiperpigmentasi, puting menonjol, tidak ada retraksi, belum ada</p>	 Ulan
			pengeluaran asi. TFU 31 cm/3 jari dibawah px, DJJ 149x/menit TD : 110/80 N : 78x/menit S : 36,2°C RR : 20x/menit	
	19 April 2024 11.25 WITA	<ol style="list-style-type: none"> Memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan 	<p>DS : Pasien mengatakan mengerti dengan</p>	 Ulan

No	Tgl/ jam	Implementasi	Respon	Paraf
		berirama	penjelasan yang diberikan DO: Pasien tampak kooperatif ketika diberikan penjelasan	
	19 April 2024 11.45	<p>1. Menjelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih (Teknik Relaksasi Benson)</p> <p>a. Menjelaskan kepada pasien, terapi relaksasi benson adalah terapi untuk menenangkan pikiran dan fisik dengan cara mengatur pernapasan yaitu dengan menarik napas dalam kemudian ketika menghembuskan napas disertai dengan pengucapan nama Tuhan (sesuai kepercayaan)</p> <p>b. Memberitahu pasien terkait langkah – langkah dari terapi relaksasi benson :</p> <p>8) Memposisikan pasien pada posisi duduk yang nyaman</p> <p>9) Menginstruksikan pasien memejamkan mata</p> <p>10) Menginstruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks</p> <p>11) Menginstruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 hitungan lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih</p> <p>12) Menginstruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap focus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan</p> <p>13) Melakukan terapi selama kurang lebih 10-15 menit</p> <p>14) Menginstruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan</p>	<p>DS :</p> <p>Pasien mengatakan merasa lebih tenang setelah melakukan terapi relaksasi ini. Pasien mengatakan akan mencoba terapi relaksasi ini sebelum beristirahat/tidur atau ketika terbangun pada malam hari.</p> <p>DO: Pasien tampak kooperatif ketika diberikan penjelasan dan ketika diajarkan teknik terapi relaksasi benson</p>	 Ulan

No	Tgl/ jam	Implementasi	Respon	Paraf
	19 April 2024 12.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu setelah latihan 2. Menganjurkan sering mengulangi atau melatih teknik Relaksasi Benson 3. Membuat kontrak waktu untuk melakukan pertemuan hari kedua yaitu pada 21 April 2024 	<p>DS: Pasien mengatakan akan terus mencoba teknik relaksasi yang telah diajarkan</p> <p>DO: Pasien tampak mengikuti semua arahan dengan baik Ny.F tampak lelah dan mengantuk TD : 105/80 N : 80x/menit S : 36°C RR : 20x/menit</p>	 Ulan
	19 April 2024 23.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien mengimplementasikan terapi relaksasi benson sebelum tidur secara mandiri 	<p>DS : Pasien mengatakan merasa lebih relaks</p> <p>DO: -</p>	
	20 April 2024 01.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien mengimplementasikan terapi relaksasi benson ketika terbangun pada dini hari 	<p>Ds : Pasien mengatakan belum bisa tidur dengan cepat dan dapat tidur pada pukul 03.00 WITA</p> <p>DO ; -</p>	
	20 April 2024 23.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien mengimplementasikan terapi relaksasi benson sebelum tidur 	<p>DS : Pasien mengatakan merasa lebih tenang sehingga lebih cepat tertidur</p>	
	21 April 2024 01.30 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien mengimplementasikan terapi relaksasi benson ketika terbangun pada dini hari 	<p>DS : Pasien mengatakan dapat tidur Kembali sekitar pukul 02.30 WITA</p> <p>DO : -</p>	
	21 April 2024 15.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum latihan 2. Mengevaluasi hasil penerapan terapi relaksasi benson yang telah dilakukan 	<p>DS : Pasien megatakan sudah melakukan teknik relaksasi yang diajarkan ketika terbangun dan sulit tidur. Pasien mengatakan dapat tidur kembali tetapi masih membutuhkan</p>	 Ulan
			<p>waktu beberapa jam.</p> <p>DO :</p> <p>TD : 110/90 N : 85x/menit S : 36,4°C RR : 18x/menit</p>	

No	Tgl/ jam	Implementasi	Respon	Paraf
	21 April 2024 15.45 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih kembali penerapan terapi relaksasi benson 2. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama <ol style="list-style-type: none"> a. Memberitahu pasien terkait langkah – langkah dari terapi relaksasi benson : <ol style="list-style-type: none"> 1) Memposisikan pasien pada posisi duduk yang nyaman 2) Menginstruksikan pasien memejamkan mata 3) Menginstruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks 4) Menginstruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 hitungan lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih 5) Menginstruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan 6) Melakukan terapi selama kurang lebih 10-15 menit 7) Menginstruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 	<p>DS : Pasien mengatakan merasa lebih tenang setelah melakukan terapi relaksasi ini.</p> <p>DO : Pasien tampak sudah mulai hafal dan menikmati ketika dituntun untuk melakukan teknik relaksasi benson</p>	 Ulan
	21 April 2024 16.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu setelah latihan 2. Mengajukan sering mengulangi atau melatih teknik Relaksasi Benson 3. Membuat kontrak waktu untuk melakukan pertemuan hari ketiga yaitu pada 23 April 2024 	<p>DS: Pasien mengatakan merasa lebih relaks dan akan lebih sering melakukan teknik relaksasi benson.</p> <p>Pasien mengatakan bersedia untuk mengikuti pertemuan ketiga.</p> <p>TD : 105/80 N : 80x/menit S : 36°C RR : 20x/menit</p>	 Ulan
	21 April 2024 23.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri sebelum tidur 	<p>DS : Pasien mengatakan merasa relaks dan dapat tidur lebih cepat</p> <p>DO : -</p>	

No	Tgl/ jam	Implementasi	Respon	Paraf
	22 April 2024 01.00 WITA	1. Pasien menerapkan terapi relaksi benson secara mandiri ketika terbangun	DS : Pasien mengatakan merasa lebih relaks dan dapat tidur kembali pada pukul 2 pagi DO : -	
	23 April 2024 22.00 WITA	1. Pasien melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri sebelum tidur	DS : Pasien mengatakan merasa relaks sehingga dapat tidur lebih cepat DO : -	
	24 April 2024 03.00 WITA	1. Pasien mengimplementasikan terapi realaksasi benson ketika terbangun	DS: Pasien mengatakan tubuh dan pikirannya terasa lebih relaks sehingga dapat tidur lebih cepat yaitu sekitar pukul setengah 4 pagi DO : -	
	23 April 2024 17.00 WITA	1. Memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum latihan 2. Memonitor keefektifan terapi yang dilaksanakan secara mandiri	DS: Pasien mengatakan merasa lebih segar hari ini karena kemarin dapat terbangun pada pukul 3 pagi, kemudian mencoba teknik relaksasi benson yang sudah 4 hari sering dilakukan membuatnya dapat tidur kembali sekitar pukul setengah 4 pagi (tidak lama terjaga). DO : Pasien tampak lebih bersemangat, tidak lemas dan lesu seperti pertemuan pertama TD : 110/80 N : 80x/menit S : 36,5°C RR : 20x/menit	 Ulan
	23 April 2024 17.45 WITA	1. Melatih kembali terapi relaksasi benson 2. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama a. Memberitahu pasien terkait langkah – langkah dari terapi relaksasi benson :	DS:- DO: Pasien tampak menikmati terapi relaksasi yang diberikan.	

No	Tgl/ jam	Implementasi	Respon	Paraf
		<ol style="list-style-type: none"> 1) Memposisikan pasien pada posisi duduk yang nyaman 2) Menginstruksikan pasien memejamkan mata 3) Menginstruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks 4) Menginstruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 hitungan lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih 5) Menginstruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap focus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan 6) Melakukan terapi selama kurang lebih 10-15 menit Menginstruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 		
	23 April 2024 18.00 WITA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu setelah latihan 2. Menganjurkan sering mengulangi atau melatih teknik Relaksasi Benson 	<p>DS: Pasien mengatakan pola tidurnya mulai membaik, dapat tidur lebih lama pada malam hari karena sedikit terbangun dan terlalu lama terjaga, merasa lebih segar pada pagi hari sehingga lebih banyak aktivitas yang dapat dilakukan. pasien mengatakan akan tetap selalu melakukan teknik relaksasi yang telah diajarkan karena dapat membuatnya merasa lebih relaks.</p> <p>DO: Ny.F tampak lebih segar dari sebelumnya TD : 110/80 N : 84x/menit S : 36,5°C RR : 20x/menit</p>	

Lampiran 13 Bukti Validasi Bimbingan

Data Skripsi Mahasiswa					
N I M	P07120121018				
Nama Mahasiswa	I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi				
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga				
	Semester : 6				

Bimbingan					
No	Dosen	Topik	Hasil	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan judul proposal KTI	Diterima, lanjutkan BAB I	8 Jan 2024	✓
1	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Melaksanakan bimbingan pengajuan judul proposal KTI	Perbaiki judul agar sesuai dengan panduan	8 Jan 2024	✓
2	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan BAB I	Revisi latar belakang, perlu ditambahkan data penunjang	12 Jan 2024	✓
2	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan usulan penelitian BAB I	Revisi usulan penelitian BAB I	12 Jan 2024	✓
3	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan revisian usulan penelitian BAB I	Acc usulan penelitian BAB I, dilanjutkan dengan usulan penelitian BAB II	5 Feb 2024	✓
3	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB I	Sudah sesuai, lanjut penulisan BAB II	5 Feb 2024	✓
4	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan BAB II	Perbaiki pada bagian intensi dan dibuat sesuai dengan 4S	7 Feb 2024	✓
4	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan usulan penelitian BAB III	Revisi usulan penelitian BAB III	12 Feb 2024	✓
5	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuann revisi usulan penelitian BAB II	Acc usulan penelitian BAB II, dilanjutkan usulan penelitian BAB III	13 Feb 2024	✓
5	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB II	Lanjut ke BAB III	12 Feb 2024	✓
6	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan BAB III	Perbaiki pada jenis penelitian, subjek penelitian, skala data	13 Feb 2024	✓
6	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan usulan penelitian BAB III	Revisi usulan penelitian BAB III	15 Feb 2024	✓
7	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan revisi usulan penelitian BAB III	Acc usulan penelitian	16 Feb 2024	✓
7	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB III	Sudah sesuai, mendapat tanda tangan pada lembar persetujuan	15 Feb 2024	✓
8	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Pengajuan Karya Tulis ilmiah BAB IV	Revisi pada bagian implementasi keperawatan	6 Mei 2024	✓
8	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Pengajuan Karya Tulis ilmiah BAB IV	Revisi pada pengkajian	6 Mei 2024	✓
9	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan hasil revisi BAB IV	Pengkajian sudah acc, lanjut revisi pada bagian penulisan diagnosis keperawatan	7 Mei 2024	✓
9	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB IV	Implementasi sudah acc, revisi lagi pada bagian penomoran	7 Mei 2024	✓
10	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB IV pada penulisan diagnosis keperawatan	Dilanjutkan dengan revisi pada kata-kata yang typo (salah penulisan)	8 Mei 2024	✓
10	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB IV pada penomoran	Penomoran sudah benar, pindahkan Asuhan Keperawatan dari lampiran dibawa ke BAB IV	8 Mei 2024	✓
11	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB IV sekaligus mengajukan BAB V	BAB IV sudah diacc, BAB V revisi pada bagian penulisan simpulan	13 Mei 2024	✓
11	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan hasil revisi kata-kata yang salah penulisan dan mengajukan BAB V	BAB V revisi pada bagian penulisan saran	13 Mei 2024	✓
12	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan hasil revisi BAB V bagian saran	Penulisan saran diacc, revisi pada bagian lampiran yang awalnya ditulis rencana (masih sesuai dengan proposal) menjadi implementasi	14 Mei 2024	✓
13	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan hasil revisi BAB V bagian simpulan	Penulisan simpulan diacc, pada lampiran disarankan untuk menambahkan dokumentasi ketika melakukan penelitian	14 Mei 2024	✓
14	197112281994022001 - SURATIAH, S.Kep., Ners., M.Biomed.	Bimbingan telah menambahkan dokumentasi penelitian	Sudah sesuai, mendapat tanda tangan lembar persetujuan kemudian mencari jadwal sidang	15 Mei 2024	✓
14	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan telah merevisi lampiran	Sudah sesuai dan mendapat tanda tangan lembar persetujuan. Dilanjutkan untuk mencari jadwal sidang	15 Mei 2024	✓



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi 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 : I Gusti Ayu Ulandari Satikadewi
NIM : P07120121018

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	15 Mei 2024		Rai Sukerni
2	Perpustakaan	15 Mei 2024		Dewa Triwijaya
3	Laboratorium	15 Mei 2024		Suardani
4	HMJ	15 Mei 2024		Bantans Cahyani Putri
5	Keuangan	15 Mei 2024		I.A Subbi-13
6	Administrasi umum/ perlengkapan	15 Mei 2024		I Mym SUDIRA

Keterangan :

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

Denpasar... 15 Mei 2024...
Ketua Jurusan Keperawatan,

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

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi
NIM : P07120121018
Program Studi : Diploma 3
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023-2024
Alamat : Banjar Tegal, Bebalang, Bangli
Nomor HP/Email : 085829264502/ulandarisantikadewi@gmail.com

Dengan ini menyerahkan Karya Tulis Ilmiah berupa tugas akhir dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli” :

1. Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan hak bebas royalti non-eksklusif 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 skripsi 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, 14 Mei 2024

Yang menyatakan


I Gusti Ayu Ulandari Santikadewi
NIM.P07120121018

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI BENSON PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS BANGLI

ORIGINALITY REPORT

21% SIMILARITY INDEX	14% INTERNET SOURCES	5% PUBLICATIONS	18% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	10%
2	core.ac.uk Internet Source	2%
3	Submitted to Universitas Semarang Student Paper	2%
4	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
5	pdfcoffee.com Internet Source	<1%
6	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1%
7	www.scribd.com Internet Source	<1%
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%

Agg
S. Raduan