

Lampiran 1 Jadwal Laporan Kasus

**JADWAL LAPORAN KASUS ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. S
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR AKIBAT KANKER PAYUDARA
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KUTA
UTARA TAHUN 2025**

N O	KEGIAT AN	Waktu Kegiatan (dalam minggu)																			
		Januari 2025				Pebruari 2025				Maret 2025				April 2025				Mei 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusun an KTI																				
2	Revisi KTI																				
3	Pengurusa n Ijin Penelitian																				
4	Pengumpu lan Data																				
5	Pengolaha n Data																				
6	Penyusun an KTI																				
7	Ujian KTI																				
8	Revisi KTI																				
9	Pengumpu lan KTI																				

Lampiran 2 Realisasi Biaya laporan kasus

**REALISASI BIAYA LAPORAN KASUS
ASUHA KEPERAWATAN PADA NY. S DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR AKIBAT KANKER PAYUDARA DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KUTA UTARA
TAHUN 2025**

No	Kegiatan	Rencana Biaya
1.	Tahap Persiapan	
	a. Penyusunan KTI (kuota internet)	Rp. 100.000,00
	b. Studi Pendahuluan	Rp. 0
	c. Penggandaan KTI	Rp. 100.000,00
	d. Revisi KTI	Rp. 100.000,00
	e. ATK (Alat Tulis Kantor) untuk proposal	Rp. 30.000,00
2.	Tahap Pelaksanaan	
	a. Transportasi Penelitian	Rp. 100.000,00
	b. Print Lembar Persetujuan	Rp. 2.000,00
	c. Print Lembar Observasi	Rp. 4.000,00
	d. Print Lembar Penelitian PSQI	Rp. 2.000,00
	e. Print Lembar Pengkajian Asuhan Keperawatan	Rp. 10.000,00
3.	Tahap Akhir	
	a. Penyusunan laporan kasus	Rp. 100.000,00
	b. Penggandaan laporan	RP. 200.000,00
	c. Revisi laporan	Rp. 100.000,00
	d. Jilid laporan	Rp. 50.000,00
	e. Biaya tidak terduga	Rp. 200.000,00
Jumlah		Rp. 1.098.000,00

Lampiran 3 *Informed Consent*

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA LAPORAN KASUS**

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

Judul	Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker Payudara Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara Tahun 2025
Nama	Ni Putu Nadya Karunia Utami
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	UPTD Puskesmas Kuta Utara

Laporan kasus ini bertujuan untuk melakukan Asuhan Keperawatan Pada NY. S Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker Payudara Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara Tahun 2025. Jumlah pasien 1 orang dengan kriteria inklusi laporan kasus ini yaitu pasien dengan diagnosa kanker payudara dalam keadaan sadar dengan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur di UPTD Puskesmas Kuta Utara tahun 2025, serta pasien bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi laporan ini yaitu pasien kanker

payudara yang tidak bersedia menjadi responden, pasien mengalami komplikasi serta penurunan kesadaran sehingga tidak dapat diwawancarai, dan pasien kanker payudara yang sedang dirawat di Rumah Sakit saat pengambilan kasus.

Kami menjamin kerahasiaan semua data peserta dengan atas kesediaan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan laporan kasus. Kepesertaan Ibu/Saudara pada laporan kasus ini bersifat sukarela. Ibu/Saudara dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada pengambilan kasus atau penghentian kepesertaan kapan saja tanpa ada sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta laporan kasus ini Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir “Persetujuan Setelah Penjelasan” (*Informed Consent*) sebagai peserta laporan kasus, setelah Ibu/Saudara benar – benar memahami tentang laporan kasus ini Ibu/Saudara akan diberikan Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani.

Apabila selama berlangsungnya pengambilan kasus terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam pengambilan kasus, saya akan menyampaikan hal ini kepada Ibu/Saudara. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan, silahkan hubungi saya : Ni Putu Nadya Karunia Utami **No. HP 085346932859**

Tanda tangan Ibu/Saudara dibawah ini untuk menunjukan bahwa Ibu/Saudara telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya tentang pengambilan kasus ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta laporan kasus.**

Badung, 31 Maret 2025

Peserta/ Subyek Laporan Kasus

Penulis



Ny. S

Ni Putu Nadya Karunia Utami

Tanggal : 31 Maret 2025

Tanggal : 31 Maret 2025

Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN RESPONDEN

Kepada

Yth. Saudara Calon Responden

Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara

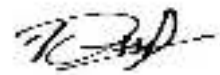
Dengan hormat,

Saya mahasiswa Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar semester VI bermaksud melakukan penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker Payudara Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara” sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Diploma III Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi dari laporan kasus ini. Informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Badung, 31 Maret 2025

Penulis



Ni Putu Nadya Karunia Utami

P07120122098

Lampiran 5 Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden

SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. S

Tempat/Tanggal Lahir : Badung, 22 Desember 1968

Pekerjaan : Tidak Bekerja

Alamat : Link Gadon GG Liplip, Kabupaten Badung

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden laporan kasus, bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dan berperan dalam laporan kasus yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker

Payudara Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara Tahun 2025” yang dilakukan oleh Ni Putu Nadya Karunia Utami. Saya mengerti data laporan kasus ini akan dirahasiakan dan semua yang dicantumkan identitas subjek laporan kasus akan digunakan dalam data laporan kasus.

Demikian surat pernyataan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur pemaksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam laporan kasus ini.

Badung, 31 Maret 2025



(Ny. S)

[illegible]

35 PM

Data Skripsi Mahasiswa

23	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M.Kes	Bimbingan keseluruhan laporan kasus	Perhatikan penomoran halaman, rapikan daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran	15 Mei 2025	✓	
24	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM, M.Kes	Bimbingan perbaikan keseluruhan laporan kasus	ACC. Maja Usien	16 Mei 2025	✓	

Lampiran 7 Hasil Cek Turnitin

Asuhan Keperawatan Pada Ny.S dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	7%
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
3	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
4	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
6	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
7	123dok.com Internet Source	<1%
8	rama.unimal.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1%
10	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1%
11	www.slideshare.net Internet Source	<1%

Berhubungan dengan Kanker Payudara Pada
Wanita di Klinik Bintang Ki Maja Lampung",
Malahayati Nursing Journal, 2024

Publication

See also runit


A. H. H. H.

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches On

Lampiran 8 Ijin Pengambilan Kasus



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
Jalan Samudra 1, Samsi Jaya
Denpasar Selatan, Bali 80244
☎ 0361 70841
🌐 <https://www.poltekkes.id/poltekkes.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.13/ 1104 /2025
Hal : Mohon ijin Pengambilan Kasus

11 Maret 2025

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Badung

Jalan Raya Sempidi, Mengwi, Badung

Sehubungan dengan Penyelesaian Tugas Akhir (KTI) pada mahasiswa semester VI Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan kasus kepada mahasiswa kami an :

nama : Ni Putu Nadya Karunia Utami
NIM : P07120122086
semester : VI
Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Ny. X Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker Payudara Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara Tahun 2025
lama : 32 hari
waktu : 14 Maret 2025 s.d 14 April 2025
lokasi : UPTD Puskesmas Kuta Utara

Pembiayaan yang timbul dari kegiatan ini akan dibebankan kepada mahasiswa tersebut diatas sesuai dengan ketentuan yang berlaku di lokasi praktek dimaksud.

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Keperawatan



I Made Sukarja, S.Kep, Ners., M.Kep
NIP. 198812311992031020

Kementerian Kesehatan tidak menertakan atau menyetujui gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HATI KEMENKES 1600667 dan blu@kemdiknas.go.id. Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman





**PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
PUSAT PEMERINTAHAN KABUPATEN BADUNG**

"MANGUPURAJA MANDALA"
JALAN RAYA SEMBIR, MENGWI, BADUNG, TELP. (0361) 9609252 FAX (0361) 9609252
MANGUPURA, 80351
Website : www.badungkab.go.id

Mangupura, 17 Maret 2025

Kepada

Yth: Kepala UPTD Puskesmas Kuta
Utara
di -

Nomor : 500.5.7.15/727/Bakestbangpol
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Pengambilan Kasus

l e m p a t

Berdasarkan surat pengantar Nomor: PP.06.02/F.XXIV.13/1194/2025, tanggal 11/03/2025, maka Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik memberikan Surat Rekomendasi Pengambilan Kasus kepada:

Nama : Ni Putu Nadya Kartunia Utami
NIM/No. Identitas : P07120122096
Pekerjaan : Mahasiswa/Pelajar
Alamat KTP : Br. Dinas Tegai Sari, Desa Sumberkima, Kec. Gerokgak, Kab. Buleleng
Nama Instansi : Poltekkes Kemenkes Denpasar
Alamat Instansi : Jl. Pulau Moyo No.33 A, Pedungan, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali 80222
Lokasi Kegiatan : UPTD Puskesmas Kuta Utara
Tujuan Kegiatan : Penyelesaian Tugas Akhir (KTI)
Lama Kegiatan : 14/03/2025 s.d 14/04/2025

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum mengadakan kegiatan agar melapor kepada instansi yang dituju serta instansi tembusan yang tercantum dalam surat ini;
2. Saat mengadakan kegiatan agar menaati dan menghormati pada lokasi kegiatan dan wilayah setempat;
3. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tujuan rekomendasi dan apabila melanggar ketentuan yang berlaku maka surat rekomendasi ini akan dicabut serta dihentikan segala kegiatannya;
4. Apabila masa berlaku surat rekomendasi sudah berakhir, sedangkan kegiatan belum selesai agar mengurus kembali surat rekomendasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
5. Setelah kegiatan selesai agar melapor kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Badung.

**REKOMENDASI INI
TIDAK DIPUNGUT BIAYA**

Jangan berlaku apabila dalam bentuk apa pun, kecuali pengesahan sebagai tanda mewujudkan Zona Integritas & Pelayanan Prima



Telah ditandatangani secara elektronik oleh
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Badung
Drs. I Nyoman Sutadi
NIP.196502111989081001

Tembusan disampaikan kepada

1. Kepala Instansi Terkait
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN. Keabsahan dapat diawasi melalui pinisi QR Code yang tersedia pada dokumen ini. atau tekan berikut.

<https://taz.badungkab.go.id/doc/40cb9956e417a802224a651455330e78/>

Informasi dan panduan terkait pemeriksaan keabsahan dokumen tersedia pada <https://taz.badungkab.go.id>



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KUTA UTARA

Jalan Raya Kawerai Nomor 2, Kawerai, Kuta Utara, Badung 80363,
Telepon (0361) 425981, WhatsApp +6259608466290,
Laman <https://puskesmaskuta utara.badungkab.go.id>,
Pos-el puskesmaskuta utara@gmail.com



Kuta Utara, 19 Maret 2025

Nomor : 400.14.5.4/305/PRU
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Studi Kasus

Yth. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar tanggal 11 Maret 2025, Nomor: PP.06.02/F.XXIV.13/1197/2025, Hal: Mohon Ijin Pengambilan Kasus. Sehubungan hal tersebut, maka dengan ini kami mengizinkan untuk melakukan Studi Kasus di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara, kepada:

Nama : Ni Putu Nadya Karunia Utami
NIM : P07120122098
Program Studi : DIII Keperawatan
Kasus : Asuhan Keperawatan Pada Ny. X Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker Payudara Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara Tahun 2025
Lama Kegiatan : 1 Bulan (14 Maret s/d 14 April 2025)

Demikian surat ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala UPTD Puskesmas Kuta Utara



dr. I Putu Milantika, M.P.H.
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP 197801212005011008

Sesuai Peraturan Menteri Kesehatan

Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan



JENIS GANGGUAN POLA TIDUR YANG UMUM TERJADI PADA PENYERITA KANKER PAYUDARA



1. Insomnia : kesulitan tidur atau sering terbangun di malam hari
2. Hipersomnia : tidur berlebihan tapi tetap merasa tidak segar
3. Sleep disturbance : bangun terlalu pagi atau sering terjaga
4. Restless Legs Syndrom : sensasi tidak nyaman di kaki saat terbangun
5. Night sweats : keringat berlebih di malam hari akibat perubahan hormon

Tanda dan Gejala



1. sulit untuk memulai tidur walaupun merasa lelah,
2. butuh waktu lama untuk tidur (lebih dari 30 menit)
3. sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali
4. merasa tidak segar/lelah saat bangun tidur

GANGGUAN POLA TIDUR ?



Gangguan pola tidur adalah kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan tidur atau kualitas tidur yang buruk, sehingga berdampak pada aktivitas dan kualitas hidup. Pada pasien kanker payudara



FAKTOR YANG MENYEBABKAN GANGGUAN POLA TIDUR

1. Nyeri : efek dari operasi, kemoterapi atau kanker itu sendiri menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu tidur
2. Efek Samping Pengobatan : obat kemoterapi dapat menyebabkan mual, kelelahan, atau gangguan hormonal yang mempengaruhi pola tidur
3. Kecemasan dan depresi : ketakutan akan penyakit kanker payudara masa depan, dan stres
4. perubahan pola aktivitas : aktivitas fisik menurun selama pengobatan dapat dapat mengubah pola tidur
5. lingkungan tidak nyaman



Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Kanker Payudara



KOMUNITAS

Oleh
M Firda Nadya Kamelia Utami
P07120172088

JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES DENPASAR

Dampak Gangguan Tidur

1. Penurunan Kualitas Tidur
2. penurunan daya tahan tubuh
3. meningkatkan resiko komplikasi fisik dan psikologis
4. memperburuk rasa lelah dan nyeri



PENCEGAHAN GANGGUAN POLA TIDUR



- tetapkan jadwal tidur
- ciptakan lingkungan tidur yang nyaman
- hindari kafein, rokok, alkohol, dan makan di dekat waktu tidur
- hindari mengonsumsi obat tidur
- hindari tidur siang terlalu lama
- aktivitas fisik teratur

Cara Mengatasi Gangguan Pola Tidur

Non Farmakologi

1. Relaksasi otot progresif



Lampiran 11 Pemeriksaan *Anatomi* dan *Imunohistokimia*

DATA AWAL

Riwayat : Diagnosa Klinik

: Ca mammae D

Diagnosa PA :

Invasive breast carcinoma of no special type grade 2 dengan komponen DCIS

HASIL PEMERIKSAAN

ER

: positif pada 90 % inti sel tumor dengan intensitas kuat

PR

: positif pada 90 % inti sel tumor dengan intensitas kuat

HER-2

: terputus pada membran sel dengan intensitas positif tidak komplit pada 50 % sel tumor

KI-67

: positif pada 2 % inti sel tumor

KESIMPULAN

ER

: positif

PR

: positif

HER-2

: negatif (+1)

KI-67

: positif pada 2 % inti sel tumor

Lampiran 12 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
Pengertian Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.
Tujuan 1. Memperbaiki kualitas tidur. 2. Membantu pasien dalam proses istirahat tidur.
Indikasi 1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia) 2. Penderita kanker payudara 3. Memiliki masalah ketegangan otot dan masalah stres
Kontraindikasi 1. Mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badan 2. Lansia yang mengalami perawatan tirah baring (<i>bed rest</i>) 3. Penyakit jantung berat/akut 4. Gangguan pernafasan, seperti Asma dan Dispnea Prosedur Kerja i. Alat dan Bahan 1. Kursi atau Kasur 2. Bantal 3. Jam dinding 4. Lingkungan yang tenang dan sunyi nyaman ii. Tahap Pra-Interaksi 1. Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/klien untuk latihan relaksasi otot progresif 2. Mencuci tangan 3. Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi iii. Tahap Orientasi 1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga 3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan iv. Tahap Kerja 1. Mencuci tangan 2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri 3. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan jam tangan

Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan

- a. Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.
- b. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
- c. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- d. Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik
- e. Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan.

Gerakan 2 : Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan. Lakukan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat tangan di relaksakan bayangkan bahwa ketegangan dan nyeri yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.

Gerakan 3 : Ditujukan untuk melatih otot biseps dan triseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

- a. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
- b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.
- c. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku . Tahan dan kemudian relaksakan. Lakukan gerakan serupa sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat otot dirilekskan rasakan sensasi rileks dan bayangkan bahwa nyeri mengalir pergi.

Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks

- a. Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga.
- b. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat bahu kembali kekeadaan semula bayangkan nyeri dan ketegangan mengalir pergi dan rasakan rileks pada area bahu, leher dan punggung atas.

Gerakan 5 : Ditujukan untuk melemaskan otot dahi

- a. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.
- b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat dahi dan alis kembali kekeadaan semula bayangkan otot-otot dahi dan alis merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi.

Gerakan 6 : Bertujuan melemaskan otot mata

- a. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat mata di buka bayangkan otot-otot mata merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi.

Gerakan 7 : Ditujukan melemaskan otot rahang

- a. Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, di ikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat gigi kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan pada rahang merasakan rileks dan nyeri mengalir pergi.

Gerakan 8 : Bertujuan mengendurkan otot otot sekita mulut

- a. Bibir dicucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
- b. Saat bibir kembali kekeadaan semula rasakan rileksnya dari ketegangan dan bayangkan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 9 : Bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang

- a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang lalu kemudian otot leher bagian depan
- b. Letakkan kepala hingga dapat beristirahat
- c. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.
- d. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian belakang menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan a.

Membawa atau menundukan kepala ke muka

- b. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka
- c. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian depan menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks.
- d. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung a.

Angkat tubuh dari sandaran kursi

- b. Punggung dilengkungkan
- c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks.
- d. Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

- e. Saat tubuh akan kembali ke keadaan semula rasakan ketegangan pada otot punggung menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks.
- f. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada

- a. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya
- b. Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut

Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega

Lampiran 13 Pengkajian PSQI Setelah Dilakukan Asuhan Keperawatan

No	Pertanyaan	Skor			
1	2	3			
Nilai skor		0	1	2	3
1	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari ?	Di jam 11 malam			
		≤15 menit	16-30 Menit	31-60 menit	>6 Menit
2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam ?	✓			
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari	Jam 5			
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5jam
4	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari ? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)	✓			
5	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengalami hal dibawah ini :	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	a. tidak dapat tidur dimalam hari dalam waktu 30 menit				
	1) bangun tengah malam atau dini hari	✓			
	2) harus bangun	✓			

	untuk kekamar mandi	
	3) tidak dapat bernafas dengan nyaman	✓
	4) batuk atau mendengkur keras	✓
	5) merasa keedinginan	✓
	6) merasa kepanasan	✓
	7) merasa kesakitan saat tidur malam hari (misal: kram, pegal, nyeri)	✓
	8) hal lain yang membuat tidur anda terganggu di malam hari,	
	tolong jelaskan: tidak ada kesulitan tidur sedikit berkurang, tidur terasa lebih nyenyak	✓
6	Selama seminggu terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter atau obat bebas) untuk membantu anda tidur?	✓
7	Selam seminggu terakhir seberapa sering anda merasa	✓

	terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas, mengemudi, atau aktivitas lainnya ?				
		Tidak antusia	kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan seberapa antusias anda menyelesaikan masalah tersebut ?		✓		
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9	Selama seminggu terakhir bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan ?		✓		
Total skor					8

Keterangan Kolom Nilai Skor :

Skor total komponen 7 1-9 : 1
 0-18 : 2
 19-27 : 3

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan: jumlah semua hasil skor mulai dari komponen 1-7

Dengan hasil ukur:

1. Baik : ≤ 5

2. Buruk : > 5

Lampiran 14 Lembar Observasi

Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Gangguan Pola Tidur
Akibat Post Kemoterapi Kanker Payudara Di Wilayah
Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III

Tanggal Observasi : 4 April 2025

A. PENGKAJIAN KEPERAWATAN

No	Masalah Keperawatan	Tanda dan Gejala	
		Ya	Tidak
Gangguan Pola Tidur			
1.	Gejala dan Tanda Mayor		
	Subjektif		
	a. Mengeluh sulit tidur	✓	
	b. Mengeluh sering terjaga	✓	
	c. Mengeluh tidak puas tidur	✓	
	d. Mengeluh pola tidur berubah	✓	
	e. Mengeluh istirahat tidak cukup	✓	
	Objektif		
	(tidak tersedia)		
2.	Gejala dan Tanda Minor		
	Subjektif		
	a. Mengeluh kemampuan beraktivitas menurun	✓	
	Objektif		
	(tidak tersedia)		

B. DIAGNOSIS KEPERAWATAN

No	Diagnosis Keperawatan (PES)	Dirumuskan	
		Ya	Tidak
1.	Problem		
	Gangguan pola tidur	✓	

2.	Etiologi		
	a. Hambatan lingkungan (mis. kelembapan lingkungan sekitar, suhu lingkungan, kebisingan, bau tidak sedap, jadwal pemantauan/pemeriksaan/tindakan)	✓	
	b. Kurang kontrol tidur	✓	
	c. Kurang privasi		✓
	d. <i>Restraint</i> fisik		✓
	e. ketiadaan teman tidur		✓
	f. tidak familiar dengan peralatan tidur		✓
3.	Symptom		
	a. Mengeluh sulit tidur	✓	
	b. Mengeluh sering terjaga	✓	
	c. Mengeluh tidak puas tidur	✓	
	d. Mengeluh pola tidur berubah	✓	
	e. Mengeluh istirahat tidak cukup	✓	
	f. Mengeluh kemampuan beraktivitas menurun	✓	

C. INTERVENSI KEPERAWATAN

NO	Intervensi Keperawatan	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1.	Dukungan Tidur		
	Observasi		
	a. Identifikasi pola aktivitas dan istirahat	✓	
	b. Identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis)	✓	
	c. Identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis: kopi, teh, alcohol, makan mendekati waktu tidur, minum sebelum tidur)	✓	
	d. Identifikasi obat tidur yang dikonsumsi		✓
	Terapeutik		
	a. Modifikasi lingkungan (mis: pencahayaan, kebisingan, suhu)	✓	
	b. Batasi waktu tidur siang, jika perlu	✓	
	c. Fasilitasi kebisingan, suhu, batasi waktu tidur siang, jika perlu	✓	
	d. Tetapkan jadwal tidur rutin menghilangkan kebisingan, menghilangkan kebisingan, suhu, batasi waktu tidur siang, jika perlu	✓	
	e. Fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur		✓
	f. Tetapkan jadwal tidur rutin	✓	

	g. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis: pijat, pengaturan posisi, terapi akupresur)	✓	
	h. Sesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau Tindakan untuk menunjang siklus tidur-terjaga		✓
	Edukasi		
	a. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit	✓	
	b. Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur	✓	
	c. Anjurkan makanan tinggi karbohidrat dan rendah lemak		✓
	d. Anjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur	✓	
	e. Anjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM		✓
	f. Anjurkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis: psikologis, gaya berubah shift		✓
	g. Ajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi Lainnya	✓	
2.	Edukasi Aktivitas/istirahat		
	a. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi	✓	
	Terapeutik		
	a. Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat	✓	
	b. Jadwalkan pemberian Pendidikan Kesehatan sesuai kesepakatan	✓	
	c. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya	✓	
	Edukasi		
	a. Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik/olahraga secara rutin	✓	
	b. Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain atau aktivitas lainnya		✓
	c. Anjurkan menyusun jadwal aktivitas dan istirahat	✓	
	d. Ajarkan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis: kelelahan, sesak napas saat aktivitas)	✓	
	e. Ajarkan cara mengidentifikasi target dan jenis aktivitas sesuai Kemampuan	✓	
3	Intervensi Pendukung		
	Terapi Relaksasi Otot Progresif		
	Observasi		
	a. Identifikasi tempat yang tenang dan nyaman	✓	
	b. Monitor secara berkala untuk memastikan otot rileks	✓	
	c. Memonitor adanya indikator tidak rileks (mis. adanya Gerakan, pernapasan yang berat)	✓	
	Terapeutik		

a. Atur lingkungan agar tidak ada gangguan saat terapi	✓	
b. Berikan posisi bersandar pada kursi atau posisi lainnya yang nyaman	✓	
c. Beri waktu mengungkapkan perasaan tentang terapi		
Edukasi		
a. Anjurkan memakai pakaian yang nyaman dan tidak sempit Anjurkan melakukan relaksasi otot rahang	✓	
b. menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan	✓	
c. Anjurkan fokus pada sensasi otot yang menegang	✓	
d. Anjurkan fokus pada sensasi otot yang relaks	✓	
e. Anjurkan bernapas dalam dan perlahan	✓	
f. Anjurkan berlatih di antara sesi regulasi dengan perawat	✓	

i. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

NO	Intervensi Keperawatan	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1.	Dukungan Tidur		
	Observasi		
	e. Identifikasi pola aktivitas dan istirahat	✓	
	f. Identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis)	✓	
	g. Identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis: kopi, teh, alcohol, makan mendekati waktu tidur, minum sebelum tidur)	✓	
	h. Identifikasi obat tidur yang dikonsumsi		✓
	Terapeutik		
	i. Modifikasi lingkungan (mis: pencahayaan, kebisingan, suhu)	✓	
	j. Batasi waktu tidur siang, jika perlu	✓	
	k. Fasilitasi kebisingan, suhu, batasi waktu tidur siang, jika perlu	✓	
	l. Tetapkan jadwal tidur rutin menghilangkan kebisingan, menghilangkan kebisingan, suhu, batasi waktu tidur siang, jika perlu	✓	
	m. Fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur		✓
	n. Tetapkan jadwal tidur rutin	✓	
	o. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis: pijat, pengaturan posisi, terapi akupresur)	✓	
	p. Sesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau Tindakan untuk menunjang siklus tidur-terjaga		✓

	Edukasi		
	h. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit	✓	
	i. Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur	✓	
	j. Anjurkan makanan tinggi karbohidrat dan rendah lemak		✓
	k. Anjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur	✓	
	l. Anjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM		✓
	m. Anjurkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis: psikologis, gaya berubah shift)		✓
	n. Ajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi Lainnya	✓	
2.	Edukasi Aktivitas/istirahat		
	b. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi	✓	
	Terapeutik		
	d. Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat	✓	
	e. Jadwalkan pemberian Pendidikan Kesehatan sesuai kesepakatan	✓	
	f. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya	✓	
	Edukasi		
	f. Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik/olahraga secara rutin	✓	
	g. Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain atau aktivitas lainnya		✓
	h. Anjurkan menyusun jadwal aktivitas dan istirahat	✓	
	i. Ajarkan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis: kelelahan, sesak napas saat aktivitas)	✓	
	j. Ajarkan cara mengidentifikasi target dan jenis aktivitas sesuai Kemampuan	✓	
3	Intervensi Pendukung		
	Terapi Relaksasi Otot Progresif		
	Observasi		
	d. Identifikasi tempat yang tenang dan nyaman	✓	
	e. Monitor secara berkala untuk memastikan otot rileks	✓	
	f. Memonitor adanya indikator tidak rileks (mis. adanya Gerakan, pernapasan yang berat)	✓	
	Terapeutik		
	d. Atur lingkungan agar tidak ada gangguan saat terapi	✓	
	e. Berikan posisi bersandar pada kursi atau posisi lainnya yang nyaman	✓	
	f. Beri waktu mengungkapkan perasaan tentang terapi		

	Edukasi		
	g. Anjurkan memakai pakaian yang nyaman dan tidak sempit Anjurkan melakukan relaksasi otot rahang	✓	
	h. menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan	✓	
	i. Anjurkan fokus pada sensasi otot yang menegang	✓	
	j. Anjurkan fokus pada sensasi otot yang relaks	✓	
	k. Anjurkan bernapas dalam dan perlahan	✓	
	l. Anjurkan berlatih di antara sesi regulasi dengan perawat	✓	

D. EVALUASI KEPERAWATAN

Evaluasi Keperawatan	Kriteria Hasil				
	Menurun (1)	Cukup Menurun (2)	Sedang (3)	Cukup Meningkat (4)	Meningkat (5)
Keluhan sulit tidur					✓
Keluhan sering terjaga				✓	
Keluhan tidak puas tidur				✓	
keluhan pola tidur berubah				✓	
Keluhan istirahat tidak cukup				✓	
	Meningkat (5)	Cukup Meningkat (4)	Sedang (3)	Cukup Menurun (2)	Menurun (1)
Kemampuan beraktivitas		✓			

Lampiran 15 Bukti Telah Menyelesaikan Administrasi



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Denpasar
 Gedung Satrio No. 1, Sakti Jaya
 Denpasar Selatan, Bali 80224
 Telp. (0361) 70441
 Email: info@poltekkes.denpasar.ac.id

BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KTI
PRODI D III KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR

Nama Mahasiswa : Ni Putu Nadya Karunia Utami
 NIM : P07120122098

NO	JENIS	TGL	PENANGGRUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik a. Toefel b. Bukti Validasi Bimbingan di SIKAD	14 - 05 - 2025		Tirtayani
2	Perpustakaan	14 - 05 - 2025		Dewa Triwijaya
3	Laboratorium	14 - 05 - 2025		Suwandi
4	IKM	16 - 05 - 2025		Aditya Pratomo
5	Kuangan	16 - 05 - 2025		I. A. Sukardi B.
6	Administrasi umum/ perlengkapan	16 - 05 - 2025		Endang

Keterangan :

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian KTI jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 16 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan
 Poltekkes Denpasar

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

Lampiran 16 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository

Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Ni Putu Nadya Karunia Utami
NIM	: P07120122098
Program Studi	: D-III Keperawatan
Jurusan	: Keperawatan
Tahun Akademik	: 2025
Alamat	: Br. Dinas Tegal Sari, Desa Sumberkima
Nomor HP/Email	: 085346932859/ nadyakaruniautami@gmail.com

Dengan ini menyerahkan karya tulis ilmiah berupa Tugas Akhir dengan Judul:

1. Asuhan Keperawatan pada Ny. S Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Kanker Payudara Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara Tahun 2025. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau 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 ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Juni 2025

Yang menyatakan,



Ni Putu Nadya Karunia Utami
NIM: P07120122098