

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH

TAHUN 2020

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	Seminar Proposal						■														
4	Perbaikan Proposal							■	■	■	■	■	■								
6	Pengambilan Data KTI										■	■	■	■	■	■	■				
7	Penyusunan KTI														■	■	■	■	■	■	■
8	Pengumpulan KTI															■	■	■	■	■	■
9	Ujian KTI																		■		
10	Perbaikan KTI																			■	■
11	Penyerahan KTI																				■

Lampiran 2

REALISASI ANGGARAN BIAYA PENELITIAN GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI AKUT PADA IBU POST *SECTIO CAESAREA* (SC)

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian direalisasikan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Biaya
A	Tahap Persiapan	
	Studi pendahuluan di RSUD Wangaya	Rp 60.000,00
	Penyusunan proposal	Rp 300.000,00
	ATK (Alat Tulis Kantor) untuk proposal	Rp 50.000,00
B	Tahap Pelaksanaan	
	Internet	Rp 100.000,00
	Lain-lain	Rp 50.000,00
C	Tahap Akhir	
	Penyusunan KTI	Rp 200.000,00
	Lain-lain	Rp 50.000,00
Total biaya		Rp 810.000,00

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI DOKUMEN

Judul Penelitian : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Teknik
Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Skala Nyeri
Akut Pada Ibu Post *Sectio Caesarea* (SC)

Tanggal Penelitian : 2 April sampai 4 April 2020

I. PENGKAJIAN

No	Data Mayor dan Minor	Dokumen Pasien 1		Dokumen Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Identitas pasien	√		√	
2	Keluhan utama	√		√	
3	Riwayat persalinan	√		√	
4	Riwayat menstruasi	√		√	
5	Riwayat perkawinan	√		√	
6	Riwayat kehamilan, persalinan dan sekarang	√		√	
7	Riwayat penggunaan alat kontrasepsi	√		√	
8	Pola kehidupan sehari-hari	√		√	
9	Pemeriksaan fisik	√		√	
10	Data penunjang	√		√	
11	Gejala tanda mayor dan minor	√		√	

II. DIAGNOSIS KEPERAWATAN

No	Diagnosis Keperawatan (PES)	Dokumen			
		Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	<i>Problem</i>				
	Nyeri Akut	√		√	
2	<i>Etiology</i>				
	Agen pencedera fisik (prosedur operasi)	√		√	
3	<i>Symptoms</i>				
	Tampak meringis	√		√	
	Bersikap protektif (mis. waspada, posisi menghindari nyeri)		√		√
	Gelisah	√		√	
	Frekuensi nadi meningkat		√		√
	Tekanan darah meningkat		√		√
	Pola nafas berubah		√		√
	Nafsu makan berubah		√		√
	Proses berpikir terganggu		√		√
	Menarik diri		√		√
	Berfokus pada diri sendiri		√		√
	Diaforesis		√		√

III. PERENCANAAN KEPERAWATAN

No	Intervensi Keperawatan	Dokumen			
		Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
	SIKI: Manajemen nyeri				
	Observasi				
1	Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri		√		√
2	Identifikasi skala nyeri		√		√
3	Identifikasi respons nyeri non verbal		√		√
4	Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri		√		√
5	Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri		√		√
6	Monitor efek samping penggunaan analgesik		√		√
	Terapeutik				
7	Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Dalam hal ini diberikan teknik relaksasi napas dalam		√		√
8	Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri		√		√
9	Fasilitasi istirahat dan tidur		√		√
	Edukasi				
10	Jelaskan penyebab, periode, dan memicu nyeri		√		√
11	Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri		√		√
12	Anjurkan menggunakan analgesik secara tepat		√		√
	Kolaborasi				
13	Kolaborasi pemberian analgetik, <i>jika perlu</i>		√		√
	SIKI: Terapi Relaksasi				
	Observasi				
14	Identifikasi identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan		√		√

15	Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan		√		√
16	Monitor respons terhadap terapi relaksasi. Dalam hal ini diberikan teknik relaksasi napas dalam		√		√
	Terapeutik				
17	Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, <i>jika memungkinkan</i>		√		√
18	Berikan informasi tentang prosedur teknik relaksasi		√		√
	Edukasi				
19	Jelaskan tujuan dan manfaat relaksasi napas dalam		√		√
20	Anjurkan mengambil posisi nyaman		√		√
21	Anjurkan sering mengulang atau melatih teknik relaksasi napas dalam		√		√
22	Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi. Dalam hal ini yaitu teknik relaksasi napas dalam		√		√

IV. PELAKSANAAN KEPERAWATAN

Hari ke-1

No	Implementasi Keperawatan	Dokumen			
		Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
	SIKI: Manajemen nyeri				
	Observasi				
1	Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri		√		√
2	Identifikasi skala nyeri		√		√
3	Identifikasi respons nyeri non verbal		√		√

4	Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri		√		√
5	Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri		√		√
6	Monitor efek samping penggunaan analgesik		√		√
	Terapeutik				
7	Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Dalam hal ini diberikan teknik relaksasi napas dalam		√		√
8	Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri		√		√
9	Fasilitasi istirahat dan tidur		√		√
	Edukasi				
10	Jelaskan penyebab, periode, dan memicu nyeri		√		√
11	Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri		√		√
12	Anjurkan menggunakan analgesik secara tepat		√		√
	Kolaborasi				
13	Kolaborasi pemberian analgetik, <i>jika perlu</i>		√		√
	SIKI: Terapi Relaksasi				
	Observasi				
14	Identifikasi identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan		√		√
15	Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan		√		√
16	Monitor respons terhadap terapi relaksasi. Dalam hal ini diberikan teknik relaksasi napas dalam		√		√
	Terapeutik				
17	Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyamn, <i>jika memungkinkan</i>		√		√
18	Berikan informasi tentang prosedur teknik relaksasi		√		√
	Edukasi				
19	Jelaskan tujuan dan manfaat relaksasi napas dalam		√		√

20	Anjurkan mengambil posisi nyaman		√		√
21	Anjurkan sering mengulang atau melatih teknik relaksasi napas dalam		√		√
22	Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi. Dalam hal ini yaitu teknik relaksasi napas dalam		√		√

Hari ke-2

No	Implementasi Keperawatan	Dokumen			
		Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
	SIKI: Manajemen nyeri				
	Observasi				
1	Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri		√		√
2	Identifikasi skala nyeri		√		√
3	Identifikasi respons nyeri non verbal		√		√
4	Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri		√		√
5	Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri		√		√
6	Monitor efek samping penggunaan analgesik		√		√
	Terapeutik				
7	Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Dalam hal ini diberikan teknik relaksasi napas dalam		√		√
8	Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri		√		√
9	Fasilitasi istirahat dan tidur		√		√
	Edukasi				
10	Jelaskan penyebab, periode, dan memicu nyeri		√		√
11	Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri		√		√
12	Anjurkan menggunakan analgesik secara tepat		√		√
	Kolaborasi				

13	Kolaborasi pemberian analgetik, <i>jika perlu</i>		√		√
	SIKI: Terapi Relaksasi				
	Observasi				
14	Identifikasi identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan		√		√
15	Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan		√		√
16	Monitor respons terhadap terapi relaksasi. Dalam hal ini diberikan teknik relaksasi napas dalam		√		√
	Terapeutik				
17	Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, <i>jika memungkinkan</i>		√		√
18	Berikan informasi tentang prosedur teknik relaksasi		√		√
	Edukasi				
19	Jelaskan tujuan dan manfaat relaksasi napas dalam		√		√
20	Anjurkan mengambil posisi nyaman		√		√
21	Anjurkan sering mengulang atau melatih teknik relaksasi napas dalam		√		√
22	Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi. Dalam hal ini yaitu teknik relaksasi napas dalam		√		√

V. EVALUASI KEPERAWATAN

No	Evaluasi keperawatan	Dokumen			
		Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	S (<i>subjektif</i>)	√		√	
2	O (<i>objektif</i>)	√		√	
3	A (<i>assesment</i>)	√		√	
4	P (<i>planning</i>)	√		√	

Lampiran 4

PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM

Hari ke-1

No	Tindakan	Observasi			
		Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Mengecek program terapi medik		√	√	
2	Mengucapkan salam terapeutik	√		√	
3	Melakukan evaluasi atau validasi	√		√	
4	Melakukan kontrak waktu, tempat, dan topik	√		√	
5	Menjelaskan langkah-langkah tindakan atau prosedur pada klien	√		√	
6	Mempersiapkan alat: satu buah bantal	√		√	
7	Memasang sampiran	√		√	
8	Mencuci tangan	√		√	
9	Mengatur posisi yang nyaman bagi klien dengan posisi setengah duduk di tempat tidur atau kursi atau dengan <i>lying position</i> (posisi berbaring) di tempat tidur atau di kursi dengan satu bantal	√		√	
10	Meminta klien untuk menarik napas dalam melalui hidung, jaga mulut tetap tertutup. Hitung sampai 3 selama inspirasi	√		√	
11	Meminta pasien untuk berkonsentrasi. Rasakan gerakan naiknya abdomen sejauh mungkin, tetap kondisi rileks dan cegah lengkung pada punggung. Tahan nafas selama 3 detik. Jika ada kesulitan menaikkan abdomen, tarik napas dengan cepat, lalu napas kuat lewat hidung	√		√	
12	Meminta pasien untuk menghembuskan udara lewat bibir. Seperti meniup dan ekspirasikan secara perlahan dan kuat sehingga terbentuk suara hembusan tanpa mengembungkan dari pipi. Teknik <i>pursed lip breathing</i> ini menyebabkan resistensi pada pengeluaran udara paru, meningkatkan tekanan di bronkus (jalan napas utama) dan meminimalkan kolapsnya jalan napas yang sempit.	√		√	

13	Meminta pasien untuk berkonsentrasi dan rasakan turunnya abdomen dan konsentrasi otot abdomen ketika ekspirasi. Hitung sampai 4 selama ekspirasi	√		√	
14	Meminta pasien untuk menggunakan latihan ini dan tingkatkan secara bertahap 5-10 menit. Latihan ini dapat dilakukan dalam posisi berbaring, duduk tegap, berdiri dan berjalan		√		√
15	Membersihkan alat-alat dan mencuci tangan	√		√	
16	Mendokumentasikan tindakan yang telah dilakukan dan respon pasien	√		√	

Hari ke-2

No	Tindakan	Observasi			
		Pasien 1		Pasien 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Mengecek program terapi medik	√		√	
2	Mengucapkan salam terapeutik	√		√	
3	Melakukan evaluasi atau validasi	√		√	
4	Melakukan kontrak waktu, tempat, dan topik	√		√	
5	Menjelaskan langkah-langkah tindakan atau prosedur pada klien	√		√	
6	Mempersiapkan alat: satu buah bantal	√		√	
7	Memasang sampiran	√		√	
8	Mencuci tangan	√		√	
9	Mengatur posisi yang nyaman bagi klien dengan posisi setengah duduk di tempat tidur atau kursi atau dengan <i>lying position</i> (posisi berbaring) di tempat tidur atau di kursi dengan satu bantal	√		√	
10	Meminta klien untuk menarik napas dalam melalui hidung, jaga mulut tetap tertutup. Hitung sampai 3 selama inspirasi	√		√	
11	Meminta pasien untuk berkonsentrasi. Rasakan gerakan naiknya abdomen sejauh mungkin, tetap kondisi rileks dan cegah lengkung pada punggung. Tahan nafas selama 3 detik. Jika ada kesulitan menaikkan abdomen, tarik napas dengan cepat, lalu napas kuat lewat hidung	√		√	

12	Meminta pasien untuk menghembuskan udara lewat bibir. Seperti meniup dan ekspirasikan secara perlahan dan kuat sehingga terbentuk suara hembusan tanpa mengembungkan dari pipi. Teknik <i>pursed lip breathing</i> ini menyebabkan resistensi pada pengeluaran udara paru, meningkatkan tekanan di bronkus (jalan napas utama) dan meminimalkan kolapsnya jalan napas yang sempit.	√		√	
13	Meminta pasien untuk berkonsentrasi dan rasakan turunnya abdomen dan konsentrasi otot abdomen ketika ekspirasi. Hitung sampai 4 selama ekspirasi	√		√	
14	Meminta pasien untuk menggunakan latihan ini dan tingkatkan secara bertahap 5-10 menit. Latihan ini dapat dilakukan dalam posisi berbaring, duduk tegap, berdiri dan berjalan	√		√	
15	Membereskan alat-alat dan mencuci tangan	√		√	
16	Mendokumentasikan tindakan yang telah dilakukan dan respon pasien	√		√	



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN

Alamat : Jalan Pulau Moyo No. 33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax : (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : NI MADE SRI MEIRA UTAMI
NIM : P07120017030
JUDUL KARYA TULIS : GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI AKUT PADA IBU POST SECTIO CAESAREA
PEMBIMBING : Dra. I.D.A KETUT SURINATI, S.Kep., Nc., M.Biomed

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Rebu, 22 April 2020	I	Bimbingan BAB V	-Perbaiki kembali pada Bab IV dan I terkait metodeologi penelitian, sesuaikan dgn keadaan saat ini	
Jumat, 24 April 2020	II	Revisi BAB V dan Bimbingan BAB VI	- Perbaiki penulisan dan ejaan - Lanjut dan konsul segera	
Senin, 27 April 2020	III	Revisi BAB VI + Bimbingan Abstrak + Ringkasan Penelitian	- Perbaiki pada pembahasan kalau bisa diiki penelitian lain yg mendukung - Lanjutkan sesuai saran - konsul segera	
Selasa, 28 April 2020	IV	Bimbingan lampiran	- Lanjutkan sesuai saran - Konsul segera	
Rabu, 29 April 2020	V	Bimbingan KTI lengkap	-Perbaiki ejaan yang salah - Persiapkan sidang	
Kamis, 30 April 2020	VI	Bimbingan KTI lengkap	- ACC sidang KTI	



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN

Alamat : Jalan Pulau Moyo No. 33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax : (0361) 725273 / 724563

Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : NI MADE SRI MEIRA UTAMI
NIM : P0720017030
JUDUL KARYA TULIS : GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI AKUT PADA IBU POST SECTIO CAESAREA
PEMBIMBING : NI NYOMAN HARTATI, S.Kep., Ns., M. Biomed

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Paku, 22 April 2020	i	Bimbingan BAB V	- Perbaiki pada penulisan - konsul segera	
Kamis, 23 April 2020	ii	Revisi BAB V dan Bimbingan BAB VI	- Lanjutkan ke abstrak dan ringkasan penelitian serta perbaiki sesuai saran	
Senin, 27 April 2020	iii	Revisi BAB VI + Bimbingan Abstrak + Ringkasan Penelitian	- Lanjutkan sesuai saran - konsul segera	
Selasa, 28 April 2020	iv	Revisi Abstrak dan Ringkasan Penelitian	- Lanjutkan sesuai saran - konsul segera	
Rabu, 29 April 2020	v	Bimbingan KTI lengkap	- Lanjutkan sesuai saran - Persiapkan sidang KTI	
Kamis, 30 April 2020	vi	Revisi KTI lengkap	- ACC maju sidang KTI	

Edit

Data Skripsi Mahasiswa

N I M : P07120017030
 Nama Mahasiswa : Ni Made Sri Melra Utami
 Info Akademik : Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi D-III Keperawatan
 Semester : 6

Skripsi Bimbingan Jurnal Ilmiah Seminar Proposal Syarat Sidang

Bimbingan					
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	
1	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB I	16 Jan 2020	✓	
2	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB II	20 Jan 2020	✓	
3	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB III	22 Jan 2020	✓	
4	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB IV	27 Jan 2020	✓	
5	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan Cover + BAB I- BAB IV + Lampiran	30 Jan 2020	✓	
6	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi Cover + BAB IV + Lampiran	4 Feb 2020	✓	
7	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	BAB I dan BAB II	17 Jan 2020	✓	
8	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	BAB III	20 Jan 2020	✓	
9	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	BAB IV	22 Jan 2020	✓	
10	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	BAB IV + Lampiran	27 Jan 2020	✓	
11	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Cover + BAB I-BAB IV + Lampiran	4 Feb 2020	✓	
12	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi BAB IV + Lampiran	10 Feb 2020	✓	
13	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB V	22 Apr 2020	✓	
14	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB V dan Bimbingan BAB VI	24 Apr 2020	✓	
15	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi BAB VI serta Bimbingan Abstrak dan Ringkasan Penelitian	27 Apr 2020	✓	
16	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan Lampiran	28 Apr 2020	✓	
17	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan KTI Lengkap	29 Apr 2020	✓	
18	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi KTI Lengkap	30 Apr 2020	✓	
19	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan BAB V	22 Apr 2020	✓	
20	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi BAB V dan Bimbingan BAB VI	23 Apr 2020	✓	
21	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi BAB VI dan Bimbingan Abstrak dan Ringkasan Penelitian	27 Jan 2020	✓	
22	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi Abstrak dan Ringkasan Penelitian	28 Apr 2020	✓	
23	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan KTI Lengkap	29 Apr 2020	✓	
24	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi KTI Lengkap	30 Apr 2020	✓	