

Lampiran 1

Pedoman Pengkajian

Judul Penelitian : Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan *Ansietas* Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati 1 Gianyar Tahun 2020.

A. Pengkajian Pasien Satu

1. Identitas

Nama responden : Tn. L

No Responden : 01

Tempat/Tanggal Lahir : Gianyar, 29 Desember 1967

Sumber Informasi : Klien dan keluarga

Umur : 52 tahun

Agama : Hindu

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Status Perkawinan : Menikah

Pendidikan : SMA

Suku : Bali

Pekerjaan : Swasta

Lama Bekerja : ± 8 jam / hari

Alamat : Banjar Puseh, Desa Ketewel, Kec. Sukawati, Kab. Gianyar

2. Status Kesehatan

a. Keluhan Utama : Pasien mengeluh takut dengan kondisi yang diderita.

b. Riwayat Penyakit : Klien mengatakan memiliki riwayat penyakit Diabetes

Mellitus Tipe II sejak tahun 2011 atau ± 8 tahun dan hipertensi

3. Pemeriksaan Fisik

a. Vital Sign

Tekanan darah : 140/90 mmHg

Suhu : 36,5oC

Nadi : 88x/menit

Pernafasan : . 20x/menit

b. Kesadaran : composmentis

GCS : 15 Eye : 4 Motorik : 5 Verbal : 6 .

c. Pemeriksaan Fisik Head To Toe

Kepala

Bentuk : mesocephale

Lesi/ luka : -

Rambut Warna : hitam dan beruban

Kelainan : -

Mata

Penglihatan : normal

Sklera : ikterik

Konjungtiva : normal

Hidung

Penghidu : normal

Sekret/ darah/ polip : -

Tarikan caping hidung : -

Telinga Pendengaran : normal

alat bantu dengar : -

Skret/ cairan/ darah : tidak ada

Mulut Dan Gigi

Bibir : lembab

Mulut dan tenggorokan : normal

Gigi : penuh/normal

Leher

Pembesaran tyroid : tidak ada

Nadi karotis : teraba

Pembesaran limfoid : Tidak ada

Thorax Jantung : nadi 88x/ menit,

kekuatan : kuat

irama : teratur

Paru

frekwensi nafas : 20x/menit

kualitas : normal

suara nafas : vesikuler

batuk : tidak ada

sumbatan jalan nafas: tidak ada

Retraksi dada : tidak ada

Abdomen Peristaltik usus : ada 8 x/menit

Kembung : Tidak

Nyeri tekan : tidak ada

Ascites : tidak ada

Genetalia

Pimosis : -

Alat Bantu : -

Kelainan : -

Kulit

Turgor : elastis

Laserasi : -

Warna kulit : normal (putih/sawo matang/ hitam)

Ekstremitas Kekuatan otot :

5-5-5		5-5-5
5-5-5		5-5-5

R O M : penuh
 Hemiplegi/parese : Tidak ada
 Akral : hangat
 Capillary refill time : < 3 detik
 Edema : tidak ada

4. Lembar Wawancara

Pedoman Wawancara Dokumentasi

Judul Penelitian : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Yoga Untuk Mengatasi *Ansietas* Pasien Diabetes Mellitus.

Kode Responden : 01

Tanggal Penelitian : 24 April 2018

Hamilton Rating Scale For Anxiety

(HARS)

Skor 0 : tidak ada
 1 : ringan
 2 : sedang
 3 : berat
 4 : berat sekali

Total Skor < 14 = tidak ada *Ansietas*
 14-20 = *Ansietas* ringan
 21-27 = *Ansietas* sedang
 28-41 = *Ansietas* berat
 42-52 = kecemasan berat sekali

No	Lembar Wawancara	0	1	2	3	4
1	Perasaan <i>Ansietas</i> - Cemas -Firasat buruk -Takut akan pikiran sendiri -Mudah tersinggung		√			
2	Ketegangan -Merasa Tegang,			√		

	<ul style="list-style-type: none"> -Gelisah, -Gemetar, -Mudah Menangis -Lesu -Tidak Bisa Istirahat Tenang -Mudah Terkejut. 					
3	<p>Ketakutan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Takut Terhadap Gelap -Terhadap Orang Asing -Bila Ditinggal Sendiri -Pada Binatang Besar -Pada Keramaian Lalu Lintas -Pada Kerumunan Orang Banyak 		√			
4	<p>Gangguan Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sukar Memulai Tidur -Terbangun Pada Malam Hari -Tidur Tidak Pulas -Bangun Dengan Lesu -Banyak Mimpi-Mimpi -Mimpi Buruk -Mimpi Menakutkan 		√			
5	<p>Gangguan Kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Daya Ingat Buruk -Susah Berkonsentrasi 		√			
6	<p>Perasaan Depresi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hilangnya Minat -Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi -Sedih -Bangun Dini Hari -Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari 		√			
7	<p>Gejala Somatik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sakit Dan Nyeri Otot -Kaku -Kedutan Otot -Gigi Gemerutuk -Suara Tidak Stabil 		√			
8	<p>Gejala Sensorik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tinitus -Penglihatan Kabur -Muka Merah Atau Pucat -Merasa Lemas -perasaan ditusuk-tusuk 			√		
9	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdebar -Nyeri Di Dada -Denyut Nadi Mengeras -Perasaan Lesu Lemas Seperti Mau Pingsan -Detak Jantung Hilang Sekejap 		√			

10	Gejala pernapasan -Rasa Tertekan Di Dada -Perasaan Tercekik -Sering Menarik Napas -Napas Pendek/ Sesak			√		
11	Gejala gastrointestinal -Sulit Menelan, Perut Melilit -Gangguan Pencernaan -Nyeri Sebelum Dan Sesudah Makan -Perasaan Terbakar Di Perut -Kembung -Mual -Muntah -Buang Air Besar Lembek -Berat Badan Turun -Susah Buang Air Besar		√			
12	Gejala Urogenital -Sering Kencing -Tidak Dapat Menahan Air Seni -Amenorrhoe -Menorrhagia -Frigid -Ejakulasi Praecoeks -Ereksi Lemah -Impotensi			√		
13	Gejala Otonom -Mulut Kering -Muka Merah -Mudah Berkeringat -Pusing -Bulu Roma Berdiri	√				
14	Perilaku sewaktu wawancara: -Gelisah -Tidak Tenang -Jari Gemetar -Kerut Kening -Muka Tegang -Tonus Otot Meningkat -Napas Pendek Cepat -Muka Merah			√		
Total Skor		19				

I. ANALISIS DATA

Data	Etiologi	Masalah
1 Pasien satu DS : - Tn. L mengatakan sudah ± 8 tahun mengalami diabetes mellitus tipe 2 - Tn. L mengatakan merasa takut dengan kondisi yang diderita saat ini yakni diabetes mellitus tipe 2 DO : - TD : 140/90 mmHg - N : 80 x/menit - R : 20 x/menit - Hasil cek GDS : 220 mg/dL -TB = 166 cm -BB = 61 kg -BMI = 22,5 kg/m ² - hasil skor HARS : 19 (<i>Ansietas ringan</i>)	2 Diabetes mellitus tipe 2 ↓ Sel mengalami retensi insulin ↓ Insulin tidak dapat bekerja pada sel ↓ Glukosa darah tidak dapat masuk ke sel ↓ Glukosa darah tinggi (hiperglikemi) ↓ Ancaman terhadap konsep diri ↓ <i>Ansietas</i>	3 <i>Ansietas</i>

II. DIAGNOSIS KEPERAWATAN /PRIORITAS

Pasien satu :

Ansietas berhubungan dengan ancaman terhadap konsep diri ditandai dengan Tn. L mengatakan sudah ± 8 tahun mengalami diabetes mellitus tipe 2, Tn. L mengatakan merasa takut dengan kondisi yang diderita saat ini yakni diabetes mellitus tipe 2, TD : 140/90 mmHg, N : 80 x/menit, R : 20 x/menit, hasil cek GDS : 220 mg/dL, hasil skor HARS : 19 (*Ansietas ringan*).

III. INTERVENSI KEPERAWATAN

Diagnosis Keperawatan	Kriteria Hasil	Intervensi
1	2	3
<p><i>Ansietas</i> berhubungan dengan ancaman terhadap konsep diri</p>	<p>Tujuan : Setelah dilakukan intervensi selama 3 x 60 menit maka tingkat <i>Ansietas</i> menurun dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi 5 - tekanan darah 5 	<p>Terapi Relaksasi Yoga</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif - monitor respons terhadap terapi relaksasi 2. Terapeutik <ul style="list-style-type: none"> - ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan. - berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi. - gunakan pakaian longgar - gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama 3. Edukasi <ul style="list-style-type: none"> - jelaskan tujuan dan manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (yoga) - jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih - anjurkan mengambil posisi nyaman. - anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi - anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih. - demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (yoga)

IV. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Pasien Satu				
Hari/tgl	Jam	Implementasi	Respon	Paraf
1	2	3	4	5
Senin, 24 April 2018	9.00 wita	Observasi menggunakan lembar observasi HARS	Tn. L mendapatkan skor 19 (<i>Ansietas ringan</i>) pada hasil observasi HARS	
	9.30 wita	Membicarakan teknik relaksasi yoga yang akan digunakan untuk mengatasi <i>Ansietas</i>	Tn. L menyetujui untuk melakukan teknik relaksasi yoga dirumahnya selama 3 x 60 menit.	
	10.00 wita	Menjelaskan tentang manfaat dan tujuan terapi yoga	Tn. L tampak mengerti apa manfaat dan tujuan dilakukan terapi yoga	
	10.30 wita	Mendemonstrasikan teknik relaksasi yoga dan mengarahkan Tn. L untuk mengikuti instruksi	Tn. L tampak mengikuti instruksi dengan baik	
Selasa, 25 April 2018	09.00 wita	Mendemonstrasikan ulang teknik relaksasi yoga	Tn.L mengatakan bahwa setelah melakukan gerakan yoga badannya serasa tidak tegang lagi	
	10.00 wita	Mengobservasi respon pasien terhadap terapi yoga	Tn.L tampak tenang, Tn. L tampak rileks	
Rabu, 26 April 2018	09.00 wita	-Melakukan teknik relaksasi - menganjurkan menggunakan baju longgar - menganjurkan mencari posisi yang nyaman	Tn. L melakukan gerakan yoga sesuai instruksi, Tn. L tampak menggunakan celana training olahraga	

1	2	3	4	5
	10.00 wita	Menganjurkan untuk mengulang teknik relaksasi secara mandiri	Tn. L mengatakan senang bisa diajarkan yoga dan Tn. L akan melakukan yoga secara mandiri sesuai dengan yang diajari.	
	10.15 wita	Reobservasi menggunakan skala HARS	Skor yang didapatkan Tn. L adalah 11 (tidak ada <i>Ansietas</i>)	

IV. EVALUASI

Pasien Satu		
Hari/Tgl Jam	Evaluasi	Paraf
1	2	3
Rabu, 26 April 2018 10.15 wita	<p>S : - Tn. L mengatakan senang bisa diajarkan yoga dan Tn. L akan melakukan yoga secara mandiri sesuai dengan yang diajari.</p> <p>O : - Tn. L melakukan gerakan yoga sesuai instruksi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tn. L tampak menggunakan celana training olahraga - Skor yang didapatkan Tn. L adalah 11 (tidak ada <i>Ansietas</i>) <p>A : Tujuan tercapai sesuai dengan kriteria hasil yang diinginkan</p> <p>P : Pertahankan kondisi pasien dan anjurkan untuk terapi yoga secara mandiri dirumah selama 60 menit</p>	

Lampiran 2

Pedoman Pengkajian

Judul Penelitian : Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan *Ansietas* Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati 1 Gianyar Tahun 2020.

A. Pengkajian Pasien Dua

1. Identitas

Nama responden : Tn. T

No Responden : 02

Tempat/Tanggal Lahir : Ketewel, 11 Juni 1966

Sumber Informasi : Klien dan keluarga

Umur : 53 tahun

Agama : Hindu

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Status Perkawinan : Menikah

Pendidikan : SD

Suku : Bali

Pekerjaan : Wiraswasta

Lama Bekerja : ± 6 jam / hari

Alamat : Banjar Puseh, Desa Ketewel, Kec. Sukawati, Kab. Gianyar

2. Status Kesehatan

Keluhan Utama: Pasien mengeluh cemas dengan kondisinya saat ini

Riwayat Penyakit: Pasien mengatakan memiliki riwayat penyakit Diabetes

Mellitus Tipe II sejak tahun 2016 atau ± 3 tahun

3. Pemeriksaan Fisik

a. Vital Sign

Tekanan darah : 120/80 mmHg

Suhu : 37°C Nadi : 79x/menit

Pernafasan : 20x/menit

b. Kesadaran : composmentis

GCS : 15 Eye : 4 Motorik : 5 Verbal : 6

c. Pemeriksaan Fisik Head To Toe

Kepala

Bentuk : mesocephale

Lesi/ luka : -

Rambut Warna : hitam dan beruban

Kelainan : -

Mata

Penglihatan : normal

Sklera : ikterik

Konjungtiva : normal

Hidung

Penghidu : normal

Sekret/ darah/ polip : -

Tarikan caping hidung : -

Telinga Pendengaran : normal

alat bantu dengar : -

Skret/ cairan/ darah : tidak ada

Mulut Dan Gigi

Bibir : lembab

Mulut dan tenggorokan : normal

Gigi : penuh/normal

Leher

Pembesaran tyroid : tidak ada

Nadi karotis : teraba

Pembesaran limfoid : Tidak ada

Thorax Jantung : nadi 80x/ menit,

kekuatan : kuat

irama : teratur

Paru

frekwensi nafas : 20x/menit

kualitas : normal

suara nafas : vesikuler

batuk : tidak ada

sumbatan jalan nafas: tidak ada

Retraksi dada : tidak ada

Abdomen Peristaltik usus : ada 9 x/menit

Kembung : Tidak

Nyeri tekan : tidak ada

Ascites : tidak ada

Genetalia

Pimosis : -

Alat Bantu : -

Kelainan : -

Kulit

Turgor : elastis

Laserasi : -

Warna kulit : normal (putih/sawo matang/ hitam)

Ekstremitas Kekuatan otot :

5-5-5	5-5-5
5-5-5	5-5-5

R O M : penuh

Hemiplegi/parese : Tidak ada

Akral : hangat

Capillary refill time : < 3 detik

Edema : tidak ada

4. Lembar Wawancara

Pedoman Wawancara Dokumentasi

Judul Penelitian : Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Yoga Untuk Mengatasi *Ansietas* Pasien Diabetes Mellitus.

Kode Responden : 02

Tanggal Penelitian : 24 April 2018

Hamilton Rating Scale For Anxiety

(HARS)

Skor

- 0 : tidak ada
- 1 : ringan
- 2 : sedang
- 3 : berat
- 4 : berat sekali

Total Skor

- < 14 = tidak ada *Ansietas*
- 14-20 = *Ansietas* ringan
- 21-27 = *Ansietas* sedang
- 28-41 = *Ansietas* berat
- 42-52 = kecemasan berat sekali

No	Lembar Wawancara	0	1	2	3	4
1	Perasaan <i>Ansietas</i> - Cemas -Firasat buruk -Takut akan pikiran sendiri -Mudah tersinggung		√			
2	Ketegangan -Merasa Tegang,			√		

	<ul style="list-style-type: none"> -Gelisah, -Gemetar, -Mudah Menangis -Lesu -Tidak Bisa Istirahat Tenang -Mudah Terkejut. 					
3	<p>Ketakutan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Takut Terhadap Gelap -Terhadap Orang Asing -Bila Ditinggal Sendiri -Pada Binatang Besar -Pada Keramaian Lalu Lintas -Pada Kerumunan Orang Banyak 		√			
4	<p>Gangguan Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sukar Memulai Tidur -Terbangun Pada Malam Hari -Tidur Tidak Pulas -Bangun Dengan Lesu -Banyak Mimpi-Mimpi -Mimpi Buruk -Mimpi Menakutkan 		√			
5	<p>Gangguan Kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> -Daya Ingat Buruk -Susah Berkonsentrasi 	√				
6	<p>Perasaan Depresi</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hilangnya Minat -Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi -Sedih -Bangun Dini Hari -Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari 		√			
7	<p>Gejala Somatik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sakit Dan Nyeri Otot -Kaku -Kedutan Otot -Gigi Gemerutuk -Suara Tidak Stabil 		√			
8	<p>Gejala Sensorik</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tinitus -Penglihatan Kabur -Muka Merah Atau Pucat -Merasa Lemas -perasaan ditusuk-tusuk 			√		
9	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdebar -Nyeri Di Dada -Denyut Nadi Mengeras -Perasaan Lesu Lemas Seperti Mau Pingsan -Detak Jantung Hilang Sekejap 		√			

10	Gejala pernapasan -Rasa Tertekan Di Dada -Perasaan Tercekik -Sering Menarik Napas -Napas Pendek/ Sesak		√			
11	Gejala gastrointestinal -Sulit Menelan, Perut Melilit -Gangguan Pencernaan -Nyeri Sebelum Dan Sesudah Makan -Perasaan Terbakar Di Perut -Kembung -Mual -Muntah -Buang Air Besar Lembek -Berat Badan Turun -Susah Buang Air Besar		√			
12	Gejala Urogenital -Sering Kencing -Tidak Dapat Menahan Air Seni -Amenorrhoe -Menorrhagia -Frigid -Ejakulasi Praecoeks -Ereksi Lemah -Impotensi			√		
13	Gejala Otonom -Mulut Kering -Muka Merah -Mudah Berkeringat -Pusing -Bulu Roma Berdiri		√			
14	Perilaku sewaktu wawancara: -Gelisah -Tidak Tenang -Jari Gemetar -Kerut Kening -Muka Tegang -Tonus Otot Meningkat -Napas Pendek Cepat -Muka Merah					√
Total Skor			17			

V. ANALISIS DATA

Data	Etiologi	Masalah
1 Pasien dua DS : - Tn. T mengatakan sudah lama mengalami diabetes mellitus tipe 2 selama ± 3 tahun - Tn. T mengatakan merasa cemas dengan kondisinya DO : -TD : 110/70 mmHg -N : 84 x/menit -R : 20 x/menit	2 Diabetes mellitus tipe 2 ↓ Sel mengalami retensi insulin ↓ Insulin tidak dapat bekerja pada sel ↓ Glukosa darah tidak dapat masuk ke sel ↓	3 <i>Ansietas</i>
-S : 36,3 ⁰ C. -Hasil cek GDS : 207 mg/dL -TB = 154 cm -BB = 53 kg -BMI = 23,04 kg/m ² -Hasil dari skor HARS : 17 (<i>Ansietas ringan</i>)	Glukosa darah tinggi (hiperglikemi) ↓ Ancaman terhadap konsep diri ↓ <i>Ansietas</i>	

VI. DIAGNOSIS KEPERAWATAN /PRIORITAS

Pasien dua :

Ansietas berhubungan dengan ancaman konsep diri ditandai dengan Tn. T mengatakan sudah lama mengalami diabetes mellitus tipe 2 selama ± 3 tahun, Tn. T mengatakan merasa cemas dengan kondisinya, TD : 110/70 mmHg, N : 84 x/menit, R : 20 x/menit, S : 36,3⁰C, Hasil cek GDS : 207 mg/dL, hasil dari skor HARS : 17 (*Ansietas ringan*).

VII.INTERVENSI KEPERAWATAN

Diagnosis Keperawatan	Kriteria Hasil	Intervensi
1	2	3
<p><i>Ansietas</i> berhubungan dengan ancaman terhadap konsep diri</p>	<p>Tujuan : Setelah dilakukan intervensi selama 3 x 60 menit maka tingkat <i>Ansietas</i> menurun dengan kriteria hasil :</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi 5 - tekanan darah 5 	<p>Terapi Relaksasi Yoga</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi <ul style="list-style-type: none"> - Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif - monitor respons terhadap terapi relaksasi 2. Terapeutik <ul style="list-style-type: none"> - ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan. - berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi. - gunakan pakaian longgar - gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama 3. Edukasi <ul style="list-style-type: none"> - jelaskan tujuan dan manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (yoga) - jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih - anjurkan mengambil posisi nyaman. - anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi - anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih. - demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (yoga)


VIII. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Pasien Dua				
Hari/tgl	Jam	Implementasi	Respon	Paraf
1	2	3	4	5
Senin, 24 April 2018	13.00 wita	Observasi menggunakan lembar observasi HARS	Tn. T mendapatkan skor 17 (<i>Ansietas ringan</i>) pada hasil observasi HARS	
	13.30 wita	Membicarakan teknik relaksasi yoga yang akan digunakan untuk mengatasi <i>Ansietas</i>	Tn. T menyetujui untuk melakukan teknik relaksasi yoga	
	14.00	Menjelaskan tentang manfaat dan tujuan terapi yoga Mendemonstrasikan teknik relaksasi yoga dan mengarahkan Tn. T untuk mengikuti instruksi	dirumahnya selama 3 x 60 menit. Tn. T mengatakan sudah mengerti apa manfaat dan tujuan dilakukan terapi yoga Tn. T tampak mengikuti instruksi dengan baik	
Selasa, 25 April 2018	13.00 wita	Mendemonstrasi ulang teknik relaksasi yoga	Tn. T mengatakan merasa rileks dan santai selama melakukan gerakan yoga	
	14.00	Mengobservasi respon pasien terhadap terapi yoga	Tn. T tampak tidak gelisah, Tn. T tampak rileks, Tn. T tampak tidak tegang.	
Rabu, 26 April 2018	13.00 wita	-Melakukan teknik relaksasi - menganjurkan menggunakan baju longgar - menganjurkan mencari posisi yang nyaman	Tn. T melakukan gerakan yoga sesuai instruksi, Tn. T tampak menggunakan baju santai	

1	2	3	4	5
	14.00 wita	Menganjurkan untuk mengulang teknik relaksasi secara mandiri	Tn. T mengatakan akan melakukan yoga secara mandiri dirumah dengan keluarganya sesuai dengan yang diajari.	
	14.15	Reobservasi menggunakan skala HARS	Skor yang didapatkan Tn. T adalah 8 (tidak ada <i>Ansietas</i>)	

IX. EVALUASI

Pasien Dua		
Hari/ Tgl Jam	Evaluasi	Paraf
1	2	3
Rabu, 26 April 2018 14.15 wita	<p>S : - Tn. T mengatakan akan melakukan yoga secara mandiri dirumah dengan keluarganya sesuai dengan yang diajari.</p> <p>O : - Tn. T melakukan gerakan yoga sesuai instruksi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tn. T tampak menggunakan baju santai - Skor yang didapatkan Tn. T adalah 8 (tidak ada <i>Ansietas</i>) <p>A : Tujuan tercapai sesuai dengan kriteria hasil yang diinginkan</p> <p>P : Pertahankan kondisi pasien dan anjurkan untuk terapi yoga secara mandiri dirumah selama 60 menit</p>	

<p style="text-align: center;">KEMENTERIAN KESEHATAN RI POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR JURUSAN KEPERAWATAN STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI YOGA</p>		
1	PENGERTIAN	Terapi Yoga merupakan gerakan peregangan serta relaksasi tubuh dengan gerakan yang lembut dan berfungsi untuk penyegaran otak, pengobatan sumsum tulang belakang serta memperlancar kelenjar-kelenjar dan organ-organ dalam.
2	TUJUAN	Untuk mengatasi <i>ansietas</i>
3	PENGKAJIAN	Keluhan utama, kronologis, dan penyebab <i>Ansietas</i>
4	TINDAKAN	Terapi Yoga
5	ALAT YANG DIBUTUHKAN	Matras atau alas badan
6	PRA INTERAKSI	Persiapkan alat-alat yang akan digunakan

7

CARA BEKERJA

TAHAP ORIENTASI

1. Beri salam
2. Perkenalkan diri dan tanyakan nama pasien
3. Menanyakan keluhan klien
4. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan yang akan dilakukan
5. Berikan pada pasien atau keluarga pasien kesempatan bertanya.
6. Lakukan pengkajian untuk mengetahui tingkat *Ansietas*.

TAHAP KERJA YOGA

1. Pastikan pasien merasa nyaman dengan lingkungan
2. Atur posisi pasien senyaman mungkin
3. Anjurkan menggunakan pakaian yang longgar
4. Lakukan terapi yoga

Gerakan yoga :



a.

Pose lotus (padmasana)

Cara melakukan gerakan yoga pose lotus (padmasana) :

- 1) Sikap duduk sila sederhana diatas matras.
- 2) Letakkan tangan diatas lutut.
- 3) Pejamkan mata.
- 4) Bernafas secara perlahan.



b.

Downdog pose (adho mukha svasana)

Cara melakukan gerakan yoga Downdog pose (adho mukha svasana) :

- 1) Awali dengan gerakan *table pose*.
- 2) Lalu angkatlah badan perlahan.
- 3) Naikkan *sitting bone* ke arah langit/atas.
- 4) Posisi punggung lurus.
- 5) Posisi perut dorong ke arah paha dan kuatkan jari-jari pada matras.
- 6) Lakukan senyaman mungkin.
- 7) Jika memang telapak kaki belum bisa menyentuh lantai, maka boleh lakukan dengan jinjit.



c.

Cobra pose (bhujangasana)

Cara melakukan gerakan yoga Cobra pose (bhujangasana) :

- 1) Awali dengan berbaring tengkurap diatas matras.
- 2) Letakkan kedua tangan disamping dada dan kepala menyentuh matras.
- 3) Posisi kedua paha, panggul, dan kaki menempel di matras.

- 4) Ketika *inhale* angkatlah dada keatas, putar bahu sehingga posisi bahu menjauh dari telinga.
- 5) Kemudian kedua telapak tangan menekan matras dan pastikan kedua kaki masih menempel pada matras.
- 6) Tahan pose ini beberapa detik/nafas, kemudia turunkan kepala, dada dan bahu pelan-pelan.



d.

Tree pose

Cara melakukan gerakan yoga Tree pose :

- 1) Berdiri tegak dan letakkan lengan kesisi tubuh.
- 2) Tekuk lutut kanan sedikit lalu letakkan kaki kanan di atas paha kiri.
- 3) Pastikan telapak kaki kuat dan rata di bagian paha.
- 4) Kaki kiri harus benar – benar tegak.

8	<p>TERMINASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beritahu pasien bahwa tindakan sudah dilakukan 2. Evaluasi perasaan pasien 3. Berikan reinforcement positif kepada pasien 4. Rapikan alat-alat
9	<p>HASIL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil kegiatan dan respon pasien setelah tindakan 2. Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya. 3. Akhiri kegiatan dengan cara yang baik.
10	<p>DOKUMENTASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Catat tindakan yang telah dilakukan, tanggal dan jam pelaksanaan 2. Catat hasil tindakan (respon subjektif dan objektif) 3. Dokumentasikan tindakan dalam bentuk SOAP



**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 : Desak Gede Mirah Rusnita Dewi
NIM : 202120017144
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Ansietas Di Hilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Gungah Tahun 2020.
PEMBIMBING : I Ketut Gama, SKM., M. Kes.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
27 April 2020	I	Pengajuan KTI	- Tambahkan tulisan Review Jurnal pada setiap judul. - Hasil studi kasus dijabarkan dalam bentuk tabel	
Selasa, 28 April 2020	II	Revisi BAB V - VI	- Tambahkan Saran. - Tambahkan Dapus pada setiap tabel	
Kamis, 30 April 2020	III	Revisi BAB V - VI	- BAB V - VI Acc - lanjut buat Abstrak	
Senin, 4 Mei 2020	IV	Pengajuan Abstrak	- Tambahkan Saran dan Kesimpulan.	
Selasa, 5 Mei 2020	V	Revisi Abstrak	- Abstrak Acc - lanjut Ringkasan	
Jumat, 8 Mei 2020	VI	Revisi Abstrak. Ringkasan dan Saran	- Atur Spasi - Tambahkan Saran untuk Kesmas	



**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 : Desak Gede Mirah Puspita Dewi
NIM : 19120019144
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Akibat Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Anestesi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Subawati I Gianyar Tahun 2020.
PEMBIMBING : I Ketut Gama, S.Kn., M. Kes.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 11 Mei 2020	VII	Pengertian KTI	Acc 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 : Desak Gele Mirah Puspih Daudi
NIM : 201920017144
JUDUL KARYA TULIS : Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja UPT Kesmas Subwahi I Gianyar Tahun 2020.
PEMBIMBING : Dr. K. A. Henny Achjar, SKM., M. Kep., Sp. Kom.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 27 April 2020	I	Pengajuan KTI	- Perbaiki Abstrak - Lihat penulisan sumber	ky
Sabtu, 28 April 2020	II	Pengajuan KTI	- Cek semua Diagnosis - Perbaiki cara Pengumpulan data.	ky
Rabu, 6 Mei 2020	III	Revisi KTI	- Perbaiki saran dan kesimpulan - Lihat yang dilipat	ky
Jumat, 8 Mei 2020	IV	Pengajuan KTI	- Acc KTI	ky

**Data Skripsi Mahasiswa**

N I M P07120017144
 Nama Mahasiswa Desak Gede Mirah Puspita Dewi
 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	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan judul	27 Des 2019	✓
2	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan BAB I	30 Des 2019	✓
3	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan BAB II-IV	3 Jan 2020	✓
4	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan revisi BAB I-IV	25 Jan 2020	✓
5	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan Proposal lengkap dan lampiran	5 Feb 2020	✓
6	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan revisi proposal lengkap	15 Feb 2020	✓
7	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan revisi proposal	22 Feb 2020	✓
8	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan revisi proposal	25 Feb 2020	✓
9	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Pengajuan judul	18 Des 2019	✓
9	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan proposal	18 Mar 2020	✓
10	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Pengajuan BAB I	27 Des 2019	✓
11	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi BAB I dan Pengajuan BAB II-IV	14 Feb 2020	✓
12	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi BAB I-IV	11 Mar 2020	✓
13	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi BAB I-IV	16 Mar 2020	✓
14	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi BAB I-IV dan Revisi lampiran	19 Mar 2020	✓
15	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi BAB I-IV	27 Mar 2020	✓
16	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi setelah ujian proposal	13 Apr 2020	✓
17	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan KTI	27 Apr 2020	✓
18	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi BAB V-VI	28 Apr 2020	✓
19	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi BAB V-VI	30 Apr 2020	✓
20	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan Abstrak	4 Mei 2020	✓
21	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi Abstrak	5 Mei 2020	✓
22	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan Ringkasan	6 Mei 2020	✓
23	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi Abstrack, Ringkasan dan Saran	8 Mei 2020	✓
23	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Pengajuan KTI	27 Apr 2020	✓
24	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi KTI	6 Mei 2020	✓
25	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Revisi KTI	28 Apr 2020	✓
26	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	ACC KTI	11 Mei 2020	✓
26	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	ACC KTI	11 Mei 2020	✓