

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Pendahuluan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 (0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXI.15/223/2025 5 Februari 2025
 Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Direktur RS IHC Lavalette Malang
 Jl. W.R. Supratman No. 10, Rampal Celaket, Kec. Klojen
 di –

Tempat

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja RS IHC Lavalette Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Agustina Iskasari
 NIM/Semester : P17211214098 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Laparatomi
 No. HP : 081249418680

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
 Malang,



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi 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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah dilandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C. Malang
 ☎ (0341) 566075
 ✉ komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.30/00373/2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Penceliti utama : Agustina Iskasari
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS IHC LAVALETTE"

"The Effect of Benson Relaxation and Deep Breathing Relaxation on Anxiety Levels of Pre-Laparotomy Surgery Patients at IHC LAVALETTE Hospital"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 Mei 2025 sampai dengan tanggal 26 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 26, 2025 until May 26, 2026.



May 26, 2025
 Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data



Malang, 6 Juni 2025

Nomor Surat : DA01-INSIP-BB/P-B/25-06-06/482
 Perihal : Selesai Pengambilan Data Penelitian
 Lampiran :-

Kepada Yth,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Malang
 Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang nomor PP.05.01/F.XXI.15/643/2025 tentang Surat Permohonan Ijin Penelitian tanggal 25 April 2025 dan meneruskan surat dari Direktur Rumah Sakit Lavalette nomor DA01-INSIP-BB/P-B/25-06-03/476 perihal Persetujuan Penelitian tanggal 3 Juni 2025. Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang berikut telah melaksanakan pengambilan data penelitian di R. Emerald RS Lavalette, dengan data sebagai berikut :

Nama : Agustina Iskasari
 NIM/Semester: P17211214098 / VIII
 Asal Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul : Pengaruh Pemberian Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparotomi di RS IHC Lavalette.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

PT NUSANTARA SEBELAS MEDIKA
RUMAH SAKIT LAVALETTE



drg. INDRA GUNAWAN, M.Kes., QHIA
 Direktur Rumah Sakit

PT Nusantara Sebelas Medika tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap/gratifikasi/bentuk pelanggaran lainnya silahkan laporkan melalui **Media WBS PT Nusantara Sebelas Medika**
 No. Telepon (Whatsapp) :081138000556, Email : wbs@nusamed.go.id

Jl. WR. Supratman No. 10 Kota Malang
 Jawa Timur Indonesia 65111
 E : rslavalette.nsm@gmail.com
 T : +62341-482612
 F : +62341-470804
www.nusamed.co.id

Lampiran 4 Hasil Output SPSS

1. Uji Normalitas Saphiro Wilk

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST KELOMPOK INTERVENSI NEW	.189	33	.004	.917	33	.015
POSTTEST KELOMPOK INTERVENSI NEW	.190	33	.004	.874	33	.001
PRETEST KELOMPOK KONTROL NEW 1	.077	33	.200*	.988	33	.011
POSTTEST KELOMPOK KONTROL NEW 1	.141	33	.096	.974	33	.003

2. Uji Man-Whitney

A. Post Kelompok Kontrol Dan Post Kelompok Intervensi

		Ranks		
KELOMPOK		N	Mean Rank	Sum of Ranks
HASIL	POST KELOMPOK INTERVENSI	33	23.88	788.00
	POST KELOMPOK KONTROL	33	43.12	1423.00
	Total	66		

Test Statistics^a

	HASIL
Mann-Whitney U	227.000
Wilcoxon W	788.000
Z	-4.086
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

B. Pretest Kelompok Kontrol Dan Pretest Kelompok Intervensi**Ranks**

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
HASIL	PRETEST KELOMPOK INTERVENSI	33	32.00	1056.00
	PRETEST KELOMPOK KONTROL	33	35.00	1155.00
	Total	66		

Test Statistics^a

	HASIL
Mann-Whitney U	495.000
Wilcoxon W	1056.000
Z	-.637
Asymp. Sig. (2-tailed)	.524

3. Uji Wilcoxon

A. Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

	POSTTEST KONTROL - PRETEST KONTROL
Z	-1.430 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.153

B. Pretest dan Posttest Kelompok Perlakuan

Test Statistics^a

	POSTTEST PERLAKUAN - PRETEST PERLAKUAN
Z	-5.043 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian

PENJELASAN SEBELUM *INFORMED CONSENT*

Kepada:

Calon responden

Dengan hormat,

yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustina Iskasari

NIM : P17211214098

Alamat : Jln. Simpang Karangjati, Genengan Gg 1 Baru, Pakisaji ,
Malang

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS IHC Lavalatte Malang**”. Penelitian ini tidak akan menyebabkan dampak negatif bagi anda sebagai responden ataupun keluarga. penelitian ini bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Penelitian ini akan berlangsung 20 menit. Semua informasi yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk keperluan penelitian. Jika anda memilih untuk tidak menjadi responden, tidak akan ada konsekuensi apapun bagi anda maupun keluarga. Jika anda bersedia menjadi responden maka saya mohon kesediaan anda untuk menandatangani formulir persetujuan yang sudah saya lampirkan dan menjawab pertanyaan yang disediakan. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN

Informed Consent

(Surat Persetujuan Setelah Penjelasan)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (Inisial) :
 Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan*
 Umur : Tahun
 Pendidikan Terakhir :
 Pekerjaan :
 Alamat :
 No telp/HP :

Setelah mendapat penjelasan dan risiko terkait penelitian yang berjudul Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS IHC Lavalette Maka dengan ini saya menyatakan (**Bersedia / Tidak Bersedia**)*Diikutsertakan dalam penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan :

*) Coret yang tidak perlu

Kota Malang, 2025

Peneliti

Responden

Agustina Iskasari
NIM. P17211214098

(.....)

Lampiran 7 Alat Ukur APAIS

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-ragu	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya takut dibius	1	2	3	4	5
2	Saya terus menerus memikirkantentang pembiusan	1	2	3	4	5
3	Saya ingin tau sebanyak mungkin tentang pembiusan	1	2	3	4	5
4	Saya takut dioperasi	1	2	3	4	5
5	Saya terus-menerus memikirkan operasi	1	2	3	4	5
6	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi	1	2	3	4	5

Kriteria penilaian tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan APAIS

- Skor 6: tidak cemas/normal
- Skor 7-12: cemas ringan
- Skor 13-18: cemas sedang
- Skor 19-24: cemas berat
- Skor 25-30: panik

Lampiran 8 Tabulasi Data APAIS

Kelompok Kontrol

No	Nama	Umur	Gender	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	P1	53	Wanita	12	Ringan	12	Ringan
2.	P2	46	Wanita	13	Sedang	12	Ringan
3.	P3	50	Wanita	11	Ringan	10	Ringan
4.	P4	50	Wanita	11	Ringan	11	Ringan
5.	P5	53	Wanita	10	Ringan	9	Ringan
6.	P6	45	Wanita	8	Ringan	7	Ringan
7.	P7	56	Wanita	12	Ringan	12	Ringan
8.	P8	57	Pria	12	Ringan	11	Ringan
9.	P9	55	Pria	15	Sedang	15	Sedang
10.	P10	64	Pria	12	Ringan	14	Sedang
11.	P11	56	Pria	11	Ringan	10	Ringan
12.	P12	54	Wanita	16	Sedang	16	Sedang
13.	P13	53	Wanita	15	Sedang	11	Ringan

14.	P14	55	Wanita	17	Sedang	17	Sedang
15.	P15	57	Wanita	18	Sedang	17	Sedang
16.	P16	67	Wanita	22	Berat	22	Berat
17.	P17	45	Wanita	13	Sedang	12	Ringan
18.	P18	43	Wanita	14	Sedang	12	Ringan
19.	P19	52	Pria	16	Sedang	16	Sedang
20.	P20	53	Wanita	15	Sedang	17	Sedang
21.	P21	55	Wanita	15	Sedang	16	Sedang
22.	P22	56	Wanita	17	Sedang	17	Sedang
23.	P23	54	Pria	16	Sedang	16	Sedang
24.	P24	43	Pria	14	Sedang	15	Sedang
25.	P25	41	Pria	13	Sedang	12	Ringan
26.	P26	51	Wanita	17	Sedang	17	Sedang
27.	P27	56	Wanita	18	Sedang	18	Sedang
28.	P28	65	Wanita	18	Sedang	17	Sedang
29.	P29	45	Wanita	14	Sedang	13	Sedang

No	Nama	Umur	Gender	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
30.	P30	67	Wanita	19	Berat	19	Berat
31.	P31	65	Wanita	18	Sedang	18	Sedang
32.	P32	54	Wanita	19	Berat	19	Berat
33..	P33	66	Wanita	20	Berat	20	Berat

Kelompok Intervensi

No	Nama	Umur	Gender	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	P1	67	Wanita	13	Sedang	11	Ringan
2.	P2	75	Wanita	20	Berat	15	Sedang
3.	P3	49	Wanita	10	Ringan	7	Ringan
4.	P4	70	Wanita	19	Berat	13	Sedang
5.	P5	49	Wanita	8	Ringan	7	Ringan
6.	P6	48	Wanita	9	Ringan	7	Ringan
7.	P7	60	Wanita	15	Sedang	13	Sedang
8.	P8	65	Wanita	18	Sedang	14	Sedang
9.	P9	54	Wanita	14	Sedang	10	Ringan

No	Nama	Umur	Gender	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
10.	P10	46	Wanita	11	Ringan	8	Ringan
11.	P11	55	Wanita	17	Sedang	9	Ringan
12.	P12	64	Wanita	18	Sedang	13	Sedang
13.	P13	75	Wanita	20	Berat	15	Sedang
14.	P14	64	Wanita	16	Sedang	13	Sedang
15.	P15	65	Wanita	17	Sedang	14	Sedang
16.	P16	45	Wanita	11	Ringan	9	Ringan
17.	P17	67	Wanita	18	Sedang	14	Sedang
18.	P18	68	Wanita	17	Sedang	14	Sedang
19.	P19	67	Wanita	16	Sedang	13	Sedang
20.	P20	63	Wanita	15	Sedang	10	Ringan
21.	P21	45	Pria	12	Ringan	8	Ringan
22.	P22	43	Pria	11	Ringan	8	Ringan
23.	P23	42	Wanita	10	Ringan	7	Ringan

No	Nama	Umur	Gender	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
24.	P24	54	Wanita	17	Sedang	13	Sedang
25.	P25	52	Wanita	11	Ringan	7	Ringan
26.	P26	52	Wanita	12	Ringan	9	Ringan
27.	P27	55	Wanita	15	Sedang	7	Ringan
28.	P28	58	Wanita	13	Sedang	7	Ringan
29.	P29	54	Wanita	11	Ringan	8	Ringan
30.	P30	56	Wanita	14	Sedang	11	Ringan
31.	P31	75	Wanita	19	Berat	15	Sedang
32.	P32	65	Wanita	13	Sedang	12	Ringan
33..	P33	56	Wanita	13	Sedang	8	Ringan

Lampiran 4 SOP Relaksasi Napas Dalam


STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM	
Definisi	Menggunakan teknik napas dalam untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri, ketegangan otot, atau kecemasan.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien dengan kecemasan ringan hingga sedang 2. Pasien dengan nyeri akut ringan hingga sedang akibat penyakit yang kooperatif
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien memiliki gangguan pernafasan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu pasien dalam merilekskan tubuh dan mengurangi kecemasan. 2. Membantu menurunkan kinerja jantung sehingga membuat penurunan ketegangan
Persiapan Pasien	Mengatur posisi pasien senyaman mungkin.
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1 Alat ukur kecemasan 2 Lembar SOP
Persiapan Lingkungan	Mengondisikan lingkungan yang tenang.
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1 Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, nomor rekam medis) 2 Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur 3 Siapkan alat dan bahan yang diperlukan

	<ol style="list-style-type: none">a. Sarung tangan bersih, jika perlub. Kursi dengan sandaran, jika perluc. Bantal <ol style="list-style-type: none">4 Lakukan kebersihan tangan 6 langkah5 Pasang sarung tangan, jika perlu6 Tempatkan pasien ditempat yang tenang dan nyaman7 Ciptakan lingkungan tenang tanpa gangguan dengan pencahayaan suhu ruangan nyaman, jika memungkinkan8 Beri posisi nyaman duduk bersandar atau tidur9 Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi10 Latih melakukan teknik napas dalam<ol style="list-style-type: none">a. Anjurkan menutup mata dan konsentrasi penuhb. Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahanc. Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahand. Demosntrasikan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik11 Monitor respon pasien selama dilakukan prosedur12 Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan13 Lepaskan sarung tangan14 Lakukan kebersihan tangan 6 langkah
--	--

Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privasi pasien 3. Bekerja dengan teliti
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan 2. Observasi tanda kecemasan
Sumber	<p>Setyoadi & Kushariyadi. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Kuswaningsih, K., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Prangkat Kabupaten Kutai Kartanegara</p> <p>PPNI. (2021). <i>Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan</i> (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.</p>

(Hardiati, 2023)

Lampiran 5 SOP Relaksasi Benson

	STANDAR OPERASIONAL PEROSUDUR RELAKSASI BENSON
Definisi	Relaksasi benson adalah gabungan relaksasi nafas dalam dengan memasukkan faktor keyakinan
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan perasaan nyaman 2. Memberikan ketenangan 3. Mengurangi ketegangan 4. Menurunkan tekanan darah
Peralatan	Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, memperkenalkan diri 2. Jelaskan prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilakukan 3. Anjurkan klien memilih tempat yang disenangi 4. Anjurkan klien mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman 5. Anjurkan klien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot disekitar mata 6. Anjurkan klien untuk mengendurkan otot serileks mungkin mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan. Tangan dan lengan diulurkan kemudian kendurkan dan biarkan terkulai di samping tubuh dan usahakan agar tetap rileks. 7. Instruksikan kepada klien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan frase yang sudah dipilih seperti Ya Allah 8. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif dan

	<p>tetap fokus pada nafas dalam dan frase yang diucapkan</p> <ol style="list-style-type: none">9. Lakukan selama kurang lebih 20 menit10. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan11. Evaluasi perasaan pasien12. Akhiri dengan salam
--	--

(Anggraeni, 2024)

Lampiran 6 SOP Kombinasi Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI KOMBINASI	
Definisi	Relaksasi kombinasi adalah gabungan relaksasi nafas dalam dan relaksasi benson dengan menggunakan faktor keyakinan individu
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien dengan kecemasan ringan hingga sedang 2. Pasien dengan nyeri akut ringan hingga sedang akibat penyakit yang kooperatif
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien yang memiliki gangguan sistem pernapasan.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu pasien dalam merilekskan tubuh dan mengurangi kecemasan. 2. Membantu menurunkan kinerja jantung sehingga membuat penurunan ketegangan
Persiapan Pasien	Mengatur posisi pasien nyaman mungkin.
Persiapan Lingkungan	Mengondisikan lingkungan yang tenang.
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, nomor rekam medis) 2. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur 3. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan <ol style="list-style-type: none"> a. Sarung tangan bersih, jika perlu b. Kursi dengan sandaran, jika perlu c. Bantal

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 5. Pasang sarung tangan, jika perlu 6. Tempatkan pasien ditempat yang tenang dan nyaman 7. Ciptakan lingkungan tenang tanpa gangguan dengan pencahayaan suhu ruangan nyaman, jika memungkinkan 8. Beri posisi nyaman duduk bersandar atau tidur 9. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi 10. Anjurkan klien untuk mengendurkan otot serileks mungkin mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan. Tangan dan lengan diulurkan kemudian kendurkan dan biarkan terkulai di samping tubuh dan usahakan agar tetap rileks. 11. Instruksikan kepada klien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan frase yang sudah dipilih seperti Ya Allah 12. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif dan tetap fokus pada nafas dalam dan frase yang diucapkan 13. Lakukan selama kurang lebih 20 menit 14. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 15. Evaluasi perasaan pasien 16. Akhiri dengan salam
Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privasi pasien 3. Bekerja dengan teliti
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan 2. Observasi tanda kecemasan

Sumber	Setyoadi & Kushariyadi. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika. PPNI. (2021). <i>Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan</i> (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
---------------	--









Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi







LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : AGUSTINA ISKASARI
 NIM : P17211214098
 Nama Pembimbing : Tri Cahyo Sepdianto. Kep.,Ns., M. Kep. Sp.MB
 Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS IHC Lavalette

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	02 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi Judul : "Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS IHC Lavalette" - Pembimbing meng-acc judul skripsi dan mengarahkan untuk lanjut bab 1 		
2.	03 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing mengarahkan untuk memperkuat lagi tentang data operasi di rumah sakit yang akan dilakukan penelitian - Pada bagian tujuan umum kata-kata di perbaiki diganti dengan Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi - Pada bagian tujuan khusus hilangkan pada sub a diganti dengan sub b yang dipisah antara sesudah dan sebelum, pada sub c kata-kata nya di perbaiki "menganalisis" ditambahi dengan judul - Sitasi pada awal kalimat yang diberikan tanda kurung hanya tahunya saja - Pembimbing mengarahkan 		

		untuk lanjut bab 2		
3.	07 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing mengarahkan untuk bab 2 di bagian kerangka konsep tidak perlu menyertakan masalah kesehatan yang harus dilakukan tindakan operasi di hapus. Pembimbing mengarahkan untuk lanjut bab 3 		
4.	09 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Menambahkan rumus sampel - Definisi operasional dibalik dari variable independen menyesuaikan dengan judul - Penjelasan yang tidak penting di hapus - Pembimbing mengarahkan untuk menyusun lampiran dan proposal final 		
5.	10 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - pembimbing mengarahkan di bagian lampiran di tambahkan table tabulasi - pembimbing mengarahkan untuk menyempurnakan proposal skripsi - pembimbing mengarahkan data stupen digunakan untuk melihat apakah responden memenuhi untuk di gunakan sampel penelitian - pembimbing acc seminal proposal 		
6.	15 Januari 2025	<ul style="list-style-type: none"> - pembimbing mengarahkan untuk merevisi arahan dan saran dari penguji untuk kesempurnaan proposal skripsi - pembimbing mengarahkan untuk memperbaiki di bagian daftar pustaka dituliskan sesuai kaidah bahasa yang baik dan benar - pembimbing mengarahkan untuk 		

		menyempurnakan margins		
7.	22 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> - tabel 4.1 dikecilkan terlalu - nama tabel 4.1 seterusnya di BAB 4 - buat tabel sesuai jawaban per pertanyaan - Mean min max memakai skor bukan koding - Pembahasan karakteristik responden dimasukkan kedalam sub bab pembahasan selanjutnya sesuai tujuan khusus. 		
8.	2 Juni 2025	<ul style="list-style-type: none"> - Pembimbing mengarahkan untuk membuat plain of action di lembar lampiran - Acc bab 4 dan 5 serta dilanjutkan membuat abstrak - Pembimbing mengarahkan untuk seger mendaftarkan seminar hasil 		

Mengetahui, Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Malang, 2 Juni.....2025
Pembimbing



Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002



Tri Cahyo Sepdianto S.Kep., Ns., M. Kep.
NIP. 19760982001121002

Lampiran 8 Uji Turnitin

Agustina Iskasari_Skripsi_Parafrase FIX.docx			
ORIGINALITY REPORT			
7 %	8 %	4 %	5 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source		2 %
2	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source		1 %
3	Submitted to Poltekkes Kemenkes Malang Student Paper		1 %
4	repository.unair.ac.id Internet Source		1 %
5	eprints.stikes-notokusumo.ac.id Internet Source		1 %
6	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper		1 %
7	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source		1 %
8	docplayer.info Internet Source		1 %

Lampiran 9 Dokumentasi



Gambar 1

Ruang Emerald, 23 April 2025, Pemberian terapi kombinasi kombinasi benson dan nafas dalam



Gambar 2

Ruang Emerald, 25 April 2025, Pemberian terapi kombinasi kombinasi benson dan nafas dalam



Gambar 3

Ruang Emerald, 22 April 2025, Penjelasan hasil APAIS sebelum diberikan teknik relaksasi



Gambar 4

Ruang Emerald, 2 Mei 2025, memberikan penjelasan *inform consent*

RELAKSASI KOMBINASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI BENSON



PROGRAM STUDI SARJANA
TERAPAN KEPERAWATAN MALANG

AGUSTINA ISKASARI
NIM P17211214098

POLTEKES MALANG
2025



APA ITU TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Teknik nafas dalam merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi rasa cemas dengan cara menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan nafas secara perlahan melalui hidung atau mulut

APA ITU TEKNIK RELAKSASI BENSON

Teknik ini adalah metode relaksasi yang menggabungkan:

- ✓ Fokus pada kata atau frasa sederhana
- ✓ Suasana tenang dan nyaman
- ✓ Pola pernapasan perlahan
- ✓ Sikap pasrah terhadap gangguan pikiran

MANFAAT KOMBINASI KEDUANYA



- ✓ Mengurangi stres dan kecemasan
- ✓ Menurunkan tekanan darah
- ✓ Meningkatkan kualitas tidur
- ✓ Memperbaiki konsentrasi
- ✓ Menenangkan sistem saraf

LANGKAH LANGKAH RELAKSASI KOMBINASI

Lakukan selama 10–15 menit, di tempat yang tenang:

1. Duduk atau berbaring dengan nyaman.
2. Pejamkan mata.
3. Tarik nafas dalam lewat hidung (4 detik).
4. Tahan nafas sejenak (4 detik).
5. Hembuskan perlahan lewat mulut (6 detik).
6. Ulangi sambil fokus pada satu kata, misalnya: "Astaghfirullah".
7. Jika belum tenang, kembalikan fokus pada nafas & kata tersebut.

Gambar 5

Poster edukasi kombinasi terapi benson dan nafas dalam

BIODATA

Nama : Agustina Iskasari

Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 13 Agustus 2002

Alamat : Jl. Simpangkarangjati No. 20, Pakisai, Kab. Malang

Agama : Islam

Nama Orang Tua

 Ayah : Iskandri

 Ibu : Kusnul Laili

Jumlah Saudara : 2 (Dua)

Anak Ke : 2 (Dua)

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 06 KEBONAGUNG
2. SMPN 4 KEPANJEN
3. SMAN 1 SUMBERPUCUNG
4. POLTEKKES KEMENKES MALANG

