

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Responden

Di RSUD Bangil Pasuruan

Sebagai persyaratan tugas akhir Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang, saya akan melakukan penelitian tentang “Kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing terhadap masalah nyeri payudara pada ibu nifas di Ruang Mawar Merah RSUD Bangil Pasuruan”, untuk keperluan tersebut saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab dengan jujur serta apa adanya dan bekerjasama dengan baik selama penelitian, semua jawaban anda dijamin kerahasiaannya.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terimakasih.

Bangil, 4 September 2024

Peneliti

Ikhsania

P17212245023

Lampiran 2. Kuesioner Skala Nyeri

SKALA PENGUKURAN NYERI***NUMERIC RATTING SCALE (NRS)***

Nama (Inisial) :

Umur (Saat ini) :

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda (✓) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkatnyeri yang sedang anda rasakan pada saat mengalami nyeri pada tulang.

Semakin besar angka maka semakin berat keadaan nyeri

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Keterangan :

0 : Tidak nyeri


1-3 : Nyeri ringan, secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : Nyeri sedang, secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik

7-9 : Nyeri berat, secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya.


10 : Nyeri sangat berat (tak terkontrol)

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP) Kompres Hangat

 <p>Kemenkes Poltekkes Malang</p>	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR KOMPRES HANGAT
Pengertian	Melakukan stimulasi kulit dan jaringan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan dan mendapatkan efek terapeutik lainnya melalui paparan hangat/ panas.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi rasa sakit 2. Memperlancar sirkulasi darah 3. Menurunkan suhu tubuh 4. Memberi rasa hangat, nyaman dan rasa tenang pada klien.
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sarung tangan bersih 2. Alat kompres hangat 3. Kain penutup kompres
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis) 2. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur 3. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan 4. Pilih alat kompres yang nyaman dan mudah didapat (seperti kemasan gel beku, kain atau handuk) 5. Periksa suhu alat kompres 6. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 7. Pasang sarung tangan bersih 8. Pilih lokasi kompres 9. Balut alat kompres hangat dengan kain, jika perlu 10. Lakukan kompres hangat pada daerah yang sudah dipilih 11. Hindari penggunaan kompres pada jaringan yang terpapar terapi radiasi 12. Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan 13. Lepaskan sarung tangan 14. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 15. Dokumentasikan prosedur yang dilakukan dan respons pasien
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 16. Mengeksplorasi perasaan pasien. 17. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang telah dilakukan.

Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Slow Deep

Breathing

 <p>Kemenkes Poltekkes Malang</p>	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI RELAKSASI SLOW DEEP BREATHING
Pengertian	Suatu bentuk asuhan keperawatan berupa teknik bernapas secara lambat, dalam, dan rileks, yang dapat memberikan respon relaksasi.
Tujuan	Meningkatkan dan mengontrol pertukaran gas, untuk mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktifitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas.
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi tahu dan menjelaskan kepada pasien dan keluarga prosedur yang akan dilakukan. 2. Menjaga privasi pasien. 3. Menciptakan suasana nyaman
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 4. Meminta pada pasien agar rileks dan tenang. Tubuh dalam posisi yang nyaman dan menyenangkan bagi pasien, misalnya: duduk di kursi dengan sandaran atau berbaring di tempat tidur dengan menggunakan bantal sebagai alas kepala. 5. Memastikan posisi tulang belakang pasien dalam keadaan lurus. Tungkai dan kaki tidak menyilang dan seluruh badan rileks (termasuk lengan dan paha). 6. Meminta pasien mengucapkan dalam hati bahwa dalam waktu 5 menit tubuh akan kembali stabil, tenang, dan rileks. 7. Meminta pasien meletakkan satu tangan pada abdomen (perut) dan tangan yang lain pada dada. Lutut difleksikan (ditekuk) dan mata dipejamkan. 8. Meminta pasien mulai menarik napas dalam dan lambat melalui hidung sehingga udara masuk ke dalam paru-paru secara perlahan. Rasakan pergerakan abdomen akan mengembang dan minimalisir pergerakan dada. Inspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1..2..3..4..5..6.. mengucapkan sambil kata/ungkapan pendek dalam hati, seperti: "Saya".

	<p>Kemudian menahan napas selama 3 detik.</p> <p>9. Meminta pasien menghembuskan napas (ekspirasi) secara perlahan melalui mulut, dengan mengerutkan bibir seperti ingin bersiul (pursed lip breathing) dilakukan tanpa bersuara. Ekspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1..2..3..4..5..6.. sambil mengucapkan kata atau ungkapan pendek (frasa) dalam hati, seperti: "rileks atau tenang". Jangan melakukan ekspirasi kuat karena dapat meningkatkan turbulensi di airway/jalan napas akibat bronchospasme. Saat ekspirasi, rasakan abdomen mengempis/datar sampai paru-paru tidak terisi dengan udara.</p> <p>10. Meminta pasien mengulangi prosedur dengan menarik napas lebih dalam dan lebih lambat. Fokus dan rasakan tubuh benar-benar rileks. "Bayangkan sedang duduk di bawah air terjun atau shower dan air membasuh serta menghilangkan perasaan tegang, gelisah, cemas, mengganggu dan pikiran yang sedang dirasakan". Prosedur dilakukan 5- 10 menit selama 3 kali sehari atau kapanpun ketegangan. saat merasakan.</p> <p>11. Untuk mengakhiri relaksasi napas dalam, secara perlahan-lahan meminta pasien untuk melakukan stretching atau peregangan otot tangan, kaki, lengan dan seluruh tubuh.</p> <p>12. Meminta pasien membuka mata perlahan-lahan dan nikmati seperti matahari terbit pada pagi hari dan mulai bernapas normal kembali. Duduk dengan tenang beberapa saat (selama 2 menit) kemudian melanjutkan aktivitas.</p>
Evaluasi	<p>13. Mengeksplorasi perasaan pasien.</p> <p>14. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang telah dilakukan.</p>

Lampiran 5. Dokumentasi



Lampiran 6. Lembar Bimbingan KIAN



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR
NERS PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES
KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Ikhsania

NIM : P17212245023

Nama Pembimbing : Dr Lumastari Ajeng, S.Kep., Ns, M.Kep., Sp.Mat

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	3/9/2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi judul 2. Arahan melanjutkan ke BAB selanjutnya 		
2.	4/3/2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi revisi 2. Konsultasi BAB 1 3. Perbaiki penulisan 4. Tambahkan studi pendahuluan 5. Tambahkan alasan mengapa memilih intervensi 		
3.	19/3/2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi revisi 2. Konsultasi BAB 2 3. Lengkapi konsep 4. Perbaiki tabel 5. Perbaiki pathway 6. Tambahkan penilaian skala nyeri 		
4.	16/5/2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi revisi 2. Konsultasi BAB 3 3. Perbaiki metode 4. Lanjut ke BAB berikutnya 		
5.	21/5/2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi revisi 2. Konsultasi BAB 4 3. Perbaiki penulisan 4. Lengkapi data pengkajian 5. Sesuaikan implementasi 		

6.	22/5/2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi revisi 2. Konsultasi BAB 5 3. Perbaiki pembahasan 4. Perbaiki penulisan 	<i>Ping</i>	<i>St</i>
7.	26/5/2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi revisi 2. Kosultasi BAB 6 3. Tambahkan saran sesuai kondisi pasien secara umum 	<i>Ping</i>	<i>St</i>
8.	2/6/2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi revisi 2. ACC sidang KIAN 	<i>Ping</i>	<i>St</i>

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Malang, 2 Juni 2025
Pembimbing KIAN



(Joko Wiyono, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom.)
NIP. 196909021992031002

(Dr. Lumastari Ajeng, S.Kep, Ns, M. Kep. Sp. Mat)
NIP. 196112161986032003

Lampiran 7. Uji Turnitin

 Page 2 of 91 - Integrity Overview Submission ID tm:ad::1.3268945907

KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK RELAKSASI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP MASALAH NYERI PAYUD...

 piensas -- no repository 043
 Revision piensas
 Universidad Nacional de Educación

Document Details

Submission ID tm:ad::1.3268945907	81 Pages
Submission Date Jun 4, 2025, 9:21 PM GMT-5	13,401 Words
Download Date Jun 4, 2025, 9:25 PM GMT-5	84,488 Characters
File Name KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK RELAKSASI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP M...pdf	
File Size 411.8 KB	

19% Overall Similarity
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 6%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

 Page 2 of 91 - Integrity Overview Submission ID tm:ad::1.3268945907

Top Sources

17%  Internet sources
 6%  Publications
 9%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	1%
2	Internet	eprints.kertacendekia.ac.id	1%
3	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur III	1%
4	Internet	repository.poltekkes-kaltim.ac.id	1%
5	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah	<1%
6	Internet	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	<1%
7	Internet	core.ac.uk	<1%
8	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
9	Internet	www.coursehero.com	<1%
10	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	<1%
11	Student papers	Konsersium PTS Indonesia - Small Campus II	<1%