


LAMPIRAN


Lampiran 1. SOP Relaksasi *Back Massage*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI <i>BACK MASSAGE</i>
Pengertian	<i>Back massage</i> pada ibu partus adalah suatu teknik pijatan yang dilakukan pada area punggung ibu yang sedang menjalani persalinan spontan.
Tujuan & Manfaat	<ol style="list-style-type: none">1. Untuk mengurangi nyeri persalinan2. Menurunkan ansietas3. Membantu relaksasi otot punggung4. Meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan spontan.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Nyeri punggung selama persalinan.2. Ketegangan otot punggung akibat kontraksi.3. Ansietas dan stres yang tinggi pada ibu partus.4. Meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu selama proses persalinan
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Luka terbuka, infeksi, atau peradangan di area punggung.2. Komplikasi medis serius seperti preeklamsia berat, hipertensi tidak terkontrol.3. Kondisi medis yang membatasi pijat (misal DVT, gangguan saraf).4. Perdarahan aktif atau komplikasi persalinan yang mengharuskan tindakan medis segera.5. Kondisi psikologis ibu yang sangat tidak stabil
Alat & Bahan	<ol style="list-style-type: none">1. Minyak atau lotion pijat yang aman untuk ibu hamil2. Handuk bersih3. Sarung tangan (opsional)

<p>Prosedur</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan <ol style="list-style-type: none"> a. Jelaskan tujuan dan manfaat pijatan kepada ibu untuk membangun kepercayaan dan kerja sama. b. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik. c. Siapkan ruangan yang bersih, hangat, dan tenang agar ibu merasa nyaman. d. Minta ibu duduk atau dalam posisi yang nyaman dan mudah dijangkau area punggungnya (biasanya duduk membungkuk ke depan atau berbaring miring). e. Siapkan minyak atau lotion pijat dan handuk. 2. Pelaksanaan Pijatan <ol style="list-style-type: none"> a. Oleskan minyak/lotion secara merata pada area punggung yang akan dipijat. b. Mulai dengan usapan lembut dari bawah ke atas punggung untuk memanaskan otot. c. Lakukan pijatan memijat (kneading) dengan tekanan ringan sampai sedang, fokus pada otot punggung bawah (lumbal). d. Gunakan gerakan naik turun secara berirama dan stabil. e. Berikan tapotemen ringan (tepukan lembut) jika ibu merasa nyaman. f. Selalu tanyakan kenyamanan ibu terkait tekanan pijatan dan sesuaikan sesuai kebutuhan. g. Lakukan pijatan selama 10-15 menit atau sesuai toleransi ibu. 3. Pengakhiran <ol style="list-style-type: none"> a. Kurangi tekanan pijatan secara bertahap.
------------------------	--

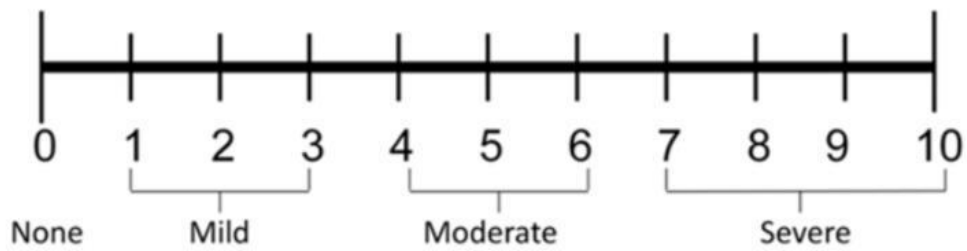
	<ul style="list-style-type: none">b. Akhiri dengan usapan lembut yang menenangkan.c. Bersihkan tangan setelah selesai melakukan pijatan.d. Pastikan ibu merasa rileks dan nyaman. <p>4. Evaluasi dan Dokumentasi</p> <ul style="list-style-type: none">a. Amati reaksi ibu selama dan setelah pijatan, termasuk ekspresi dan keluhan nyeri.b. Tanyakan pada ibu tentang kenyamanan dan efek pijatan.c. Catat hasil pelaksanaan, respons ibu, dan setiap kejadian penting dalam rekam medis.
--	---

Lampiran 2 SOP Teknik *Lamaze Breathing*

 <p>Kemenkes Poltekkes Malang</p>	<p>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK <i>LAMAZE BREATHING</i></p>
<p>Pengertian</p>	<p>Teknik <i>Lamaze breathing</i> adalah metode pernapasan terkontrol yang digunakan selama persalinan untuk membantu ibu mengelola nyeri kontraksi dan menurunkan kecemasan, dengan pola napas dalam, teratur, dan ritmis guna mendukung kelancaran proses persalinan.</p>
<p>Tujuan & Manfaat</p>	<p>Membantu ibu mengatasi nyeri persalinan secara nonfarmakologis dengan teknik pernapasan yang efektif dan meningkatkan kenyamanan selama persalinan.</p>
<p>Indikasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu melahirkan yang mengalami nyeri kontraksi. 2. Ibu yang mengalami kecemasan atau ansietas selama persalinan. 3. Ibu yang ingin menggunakan metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri.
<p>Kontraindikasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan pernapasan berat seperti asma akut atau penyakit paru-paru kronis yang tidak stabil. 2. Kondisi kardiovaskular berat yang membatasi latihan pernapasan. 3. Ibu dengan gangguan kesadaran atau tidak mampu mengikuti instruksi. 4. Persalinan dengan komplikasi medis berat yang memerlukan penanganan khusus.
<p>Alat & Bahan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang bersih dan nyaman 2. Kursi atau tempat tidur yang mendukung posisi ibu nyaman
<p>Prosedur</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan ibu dalam posisi yang nyaman.

	<ol style="list-style-type: none">2. Minta ibu tarik napas perlahan melalui hidung selama 4-6 detik.3. Minta ibu buang napas perlahan melalui mulut selama 6-8 detik dengan napas terkontrol dan rileks.4. Ulangi pola pernapasan ini secara berirama dan tenang selama kontraksi berlangsung.5. Arahkan ibu untuk fokus pada pernapasan dan relaksasi otot selama melakukan teknik ini.6. Jika ibu merasa pusing atau sesak, hentikan sejenak dan lakukan pernapasan normal.7. Amati kenyamanan dan respons ibu terhadap teknik pernapasan, serta catat hasilnya di rekam medis
--	---

Lampiran 3 *Numeric Rating Scale (NRS)*



Keterangan:

1. 0 = tidak terasa sakit
2. 1 = nyeri hampir tak terasa (sangat ringan), seperti gigitan nyamuk.
3. 2 (tidak menyenangkan) = nyeri ringan seperti cubitan ringan pada kulit
4. 3 (bisa ditoleransi) = nyeri sangat terasa seperti pukulan ke hidung yang menyebabkan hidung berdarah atau suntikan oleh dokter
5. 4 (menyedihkan) = kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah
6. 5 (sangat menyedihkan) = kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir
7. 6 (intens) = kuat, dalam, nyeri yang menusuk kuat sehingga tampaknya memengaruhi sebagian indra, tidak fokus, komunikasi terganggu
8. 7 (sangat intens) = sama seperti 6 kecuali bahwa sakit benar-benar mendominasi indra dan menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri
9. 8 (benar-benar menyakitkan) = nyeri begitu kuat sehingga anda tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama
10. 9 (menyiksa tak tertahankan) = nyeri begitu kuat sehingga anda tidak bisa menoleransinya dan sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau resikonya.
11. 10 (sakit tak terbayangkan dan tak dapat diungkapkan) = nyeri begitu kuat tak sadarkan diri.

Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan














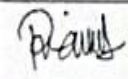
Lampiran 5 Lembar Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Ria Dwi Lestari
NIM : P17212245097
Nama Pembimbing : Fitriana Kumiasari S., S.Kep., Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	18 Februari 2025	Konsultasi judul dan ACC judul		
2.	14 Mei 2025	Konsultasi BAB 1-3 <ul style="list-style-type: none"> - Revisi judul - Revisi nomor halaman, margin, dan penulisan - Revisi bab 1 kalimat yang kurang tepat, besar kecil huruf - Revisi bab 2 penjelasan di ringkas - Mencari perbedaan Lamaze breathing dan Purshed Lip - Lanjut sampai bab 6 		
3.	16 Mei 2025	Konsultasi BAB 1-6 <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki bab 2 kalimat yang kurang tepat - Perbaiki bab 4 tidak usah mencantumkan BMI, table line 1 cm diperjelas pada bagian kala - Perbaiki bab 5 sesuai panduan - Menambah SOP dilampiran 		

4.	19 Mei 2025	Perbaiki bab 2-6 <ul style="list-style-type: none"> - Sesuaikan kalimat dengan SPOK - Perbaiki kalimat/kata yang kurang tepat - Sesuaikan bab 5 dengan teori-teori yang ada 		
5.	21 Mei 2025	Perbaiki bab 2-6 <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan teori ANC pada BAB 2 - Teliti bagian penulisan - Ubah pathway menjadi gambar - Perbaiki opini pada pembahasan dan tambahkan lebih banyak teori yang ada 		
6.	23 Mei 2025	Konsultasi revisi bab 1-6 <ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi lampiran lampiran, abstrak, daftar isi - Perbaiki Bahasa latin menggunakan italic - Perbaiki nama dosen - Revisi cover 		
7.	26 Mei 2025	ACC ujian KIAN		
8.	04 Juni 2025	Revisi setelah ujian <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki abstrak - Perbaiki saran - Perbaiki pada implementasi bab 4 		
9.	13 Juni 2025	Konsultasi kian setelah ujian ACC KIAN		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 196909021992031002

Malang, 13 Juni 2025
Pembimbing I

Fitriana Kurniasari S, S. Kep., Ns, M. Kep.
NIP. 199011052023212028

Lampiran 6. Hasil Uji Turnitin

PENGARUH RELAKSASI BACK MASSAGE DAN TEKNIK LAMAZE BREATHING TERHADAP PENURUNAN NYERI MELAHIRKAN PADA PASIEN PARTUS SPONTAN DI RUANG VK RSUD JOMBANG.docx

ORIGINALITY REPORT

19%	17%	5%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
3	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
4	perawat.org Internet Source	<1%
5	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1%
6	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
7	www.scribd.com Internet Source	<1%
8	www.slideshare.net Internet Source	<1%
9	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1%
10	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	<1%