

LAMPIRAN

LAMPIRAN 18
Form Lembar Konsultasi KTI

KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : DePani Rizki Fahrery
NIM : 211601052
Pembimbing Utama : HJ. Sri Pujiyati Rakhayu SKP M. Kes
Pembimbing Pendamping : Anri. SKP Ners M. Kes

No	Hari/ Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	9 / 5 / 24	- BAB I = ubah kata "studi" menjadi "studi" - BAB III : sesuaikan dengan panduan - BAB IV = Perbaiki Definisi pada abdomen dan ekstremitas - Diagnosa keperawatan tambahkan ditandai dengan - tambahkan diagnosa pada intervensi - BAB V = tambahkan narasi pada saran long RS dalam melakukan teknik rekrutasi pasien dalam	f
2	10 - 5 - 24	- Perbaiki Bab IV - Perbaiki Bab V, definisi, bentuk, serta saran	

LAMPIRAN 18
Form Lembar Konsultasi KTI

KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Deputi Rizki Fahrasy
NIM : 2111601052
Pembimbing Utama : Hj. Sri Mulyati Rahayu SKP. M. Kes
Pembimbing Pendamping : Anri . SKP. Ners. M. Kel

No	Hari/ Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
3	13 / 5 / 24	- lengkapi daftar singkatan dan daftar isi - BAB IV: - Rapihkan Penulisan - lengkapi parafis - masukkan terapan abstr pada intervensi - tambahkan sumber referensi capaian belajar dalam pada intervensi - BAB II: Hilangkan garis tabel intervensi	g
4		- cek bab V, dll. - cek daftar sig abstr	g

LAMPIRAN 18
Form Lembar Konsultasi KTI

KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

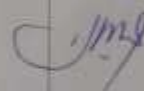
Nama Mahasiswa : DePani Rizki Fahrery
NIM : 211601052
Pembimbing Utama : HJ. Sri Pujiyati RGHayati SKP M. Kes
Pembimbing Pendamping : Anri. SKP NERS M. Kes

No	Hari/ Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	9 / 5 / 24	- BAB I = ubah kata "studi" menjadi "studi" - BAB III : sesuaikan dengan panduan - BAB IV = Perbaiki Definisi pada abdomen dan ekstremitas - Diagnosa keperawatan tambahkan ditandai dengan - tambahkan diagnosa pada intervensi - BAB V = tambahkan narasi pada saran long RS dalam melakukan teknik rekrutasi pasien dan	f
2	10 - 5 - 24	- Perbaiki Bab IV - Perbaiki Bab V, definisi, bentuk, serta saran	

LAMPIRAN 18
Form Lembar Konsultasi KTI

KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

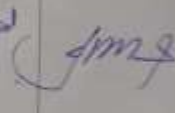
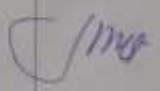
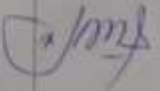
Nama Mahasiswa : Depan Rizka Fahrey
NIM : 2111401012
Pembimbing Utama : HJ. Sri Mulyati Rahayu, S.Kel.M.Kes
Pembimbing Pendamping : Anri, S.Kel.Ners.M.Kel

No	Hari/ Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
4	14/5/24	Ace Sorkang	

LAMPIRAN 18
Form Lembar Konsultasi KTI

KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Depans Rizki Fahrezy
NIM : 21116010522
Pembimbing Utama : Hj. Sri Mulyati Rahayu, SKP, M. Kes
Pembimbing Pendamping : Anri, SKP, Ners, M. Kes

No.	Hari/ Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Senin 13/5/24	Peta Konsep dan Aspek Pengantar Science	
2	14/5/24	Pengantar Science Campus manula.	
3	14/5/24	Bab IV Perbaiki: Pemisahan pada abdomen dan ekstremitas atas	

REVIEW ARTIKEL

No .	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Sampe l	Hasil	Kesimpula n
1	Ita Prayulis, Indri Heri Susanti.(2023)	Artikel jurnal ini menggunakan deskriptif dalam bentuk laporan. Instrument data bersifat asuhan keperawatan pada pasien end stage renal disease(ESRD) dengan intervensi yang dilakukan yaitu Teknik relaksasi nafas dalam	Pasien Gagal ginjal kronis ESRD (<i>End Stage Renal Disease</i>)	Melakukan Teknik non farmakologi dengan Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi sesak yang di rasakan akibat adanya asites atau penumpukan cairan pada abdomen dan dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam selama 3 kali dalam satu set latihan dan pasien dapat melakukan Teknik tersebut dan merasa nyaman	Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada pasien ESRD dengan masalah pola nafas tidak efektif dengan melakukan tindakan non farmakologi menggunakan Teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam mengatasi masalah pola nafas tidak efektif
2	Dyah Ayu Nurjanah, Wachidah Yuniartika (2020)	Metode penelitian ini bersifat penelitian kajian literatur 5 jurnal tindakan dengan	Pasien Gagal ginjal kronis ESRD (<i>End Stage</i>	Terdapat perubahan kondisi antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan	Eksperimen dalam pemberian tindakan Teknik relaksasi nafas dalam pada masalah

		membandingkan kasus sesak nafas pada pasien gagal ginjal kronis esrd (<i>end stage renal disease</i>). Tindakan utama berupa terapi Teknik relaksasi nafas dalam.	<i>Renal Disease</i>)	Teknik relaksasi nafas dalam pada pasien esrd walaupun pasien menunjukkan kondisi membaik secara bertahap namun pasien mengalami peningkatan dalam keefektifan bernafas sehingga dapat menjadikan tindakan Teknik relaksasi nafas dalam menjadi optimal.	pola nafas tidak efektif pada pasien gagal ginjal kronis atau esrd yang dapat dilakukan secara mandiri untuk memperbaiki ventilasi paru dan meningkatkan perfusi oksigen ke jaringan perifer, dapat dilakukan dimanapun kapanpun tanpa pengawasan tenaga kesehatan mengingat nafas dalam tidak memiliki efek yang merugikan
3	Fauzan,Aryanto,Rafiq (2020)	Penelitian experiment dengan menggunakan sampel untuk di teliti mengenai efektifitas Teknik relaksasi nafas dalam pada pasien ESRD.	30 Pasien Gagal ginjal kronis ESRD (<i>End Stage Renal Disease</i>)	Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan atau penurunan keluhan sesak nafas yang dialami oleh pasien gagal ginjal kronik atau ESRD dengan dilakukannya Teknik relaksasi	Dengan melakukan latihan Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari berhasil mengatasi masalah pola nafas tidak efektif dan responden dapat kembali bernafas

				nafas dalam dapat meningkatkan inflasi alveolar maksimal dan relaksasi otot dan memperlambat laju pernapasan dan mengurangi kerja pernapasan yang berat. Pernapasan yang lambat dan ritmis teratur dapat membantu mengendalikan pola nafas yang baik	dengan baik, maka dari itu tindakan Teknik relaksasi nafas dalam ini dapat digunakan kapanpun dan dimanapun karena sudah terbukti efektif.
--	--	--	--	---	---

SATUAN ACARA PENDIDIKAN KESEHATAN (SAP)

Topik : Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Sasaran : Ny.A dan Keluarga

Tempat : Ruang Anyelir RSUD Majalaya

Penyuluh : Depani Rizki Fahrezy

Waktu : 15 Menit

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan tindakan penyuluhan ini, diharapkan pasien dan keluarga dapat memahami tentang Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan selama 15 menit di harapkan anak dan keluarga mampu :

1. Menjelaskan pengertian Teknik relaksasi nafas dalam
2. Menjelaskan manfaat Teknik relaksasi nafas dalam
3. Menjelaskan tujuan Teknik relaksasi nafas dalam
4. Cara melakukan Teknik relaksasi nafas dalam

A. KEGIATAN PELAKSANAAN

No	Waktu	Kegiatan Pendidik Kesehatan	Kegiatan Peserta didik
1.	2 menit	Pembukaan : 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan topik 4. Kontrak waktu	Mendengarkan
2.	10 menit	Penyampaian materi tentang : 1. Menjelaskan pengertian Teknik relaksasi nafas dalam	Pasien dan keluarga mendengarkan penkes

		2. Menjelaskan manfaat Teknik relaksasi nafas dalam 3. Menjelaskan tujuan Teknik relaksasi nafas dalam 4. Cara melakukan Teknik relaksasi nafas dalam	
3.	3 menit	Penutupan : 1. Memberi kesempatan bertanya 2. Pengucapan terimakasih dan penutup 3. Pembacaan salam	mendengarkan dan menjawab

B. METODE

Bimbingan dan penyuluhan

C. MEDIA

Leaflet

D. MATERI

Materi Pendidikan kesehatan yang akan di sampaikan meliputi :

1. Menjelaskan pengertian Teknik relaksasi nafas dalam
2. Menjelaskan manfaat Teknik relaksasi nafas dalam
3. Menjelaskan tujuan Teknik relaksasi nafas dalam
4. Cara melakukan Teknik relaksasi nafas dalam

E. EVALUASI

1) Evaluasi Struktural

- a) Persiapan Materi
- b) Persiapan alat yang akan di gunakan
- c) Persiapan SAP
- d) Kontrak Waktu
- e) Penyelenggaraan penyuluhan dilaksanakan di Ruang Anyelir 2

2) Evaluasi Proses

- a) Selama penyuluhan peserta memperhatikan penjelasan yang disampaikan
- b) Selama penyuluhan peserta aktif bertanya tentang penjelasan yang di sampaikan
- c) Selama penyuluhan aktif menjawab pertanyaan yang di ajukan

3) Evaluasi Hasil

- 1. Menjelaskan pengertian Teknik relaksasi nafas dalam
- 2. Menjelaskan manfaat Teknik relaksasi nafas dalam
- 3. Menjelaskan tujuan Teknik relaksasi nafas dalam
- 4. Cara melakukan Teknik relaksasi nafas dalam

LAMPIRAN MATERI

A. PENGERTIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat, menahan inspirasi secara maksimal dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

B. MANFAAT TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

- 1. Membantu mengurangi keluhan sesak nafas
- 2. Memperlancar pola pernafasan
- 3. Mengurangi bahkan mengatasi masalah yang berhubungan dengan stress seperti sakit kepala, pusing, sulit tidur, hipertensi, mual, muntal, nyeri punggung dan nyeri lainnya.
- 4. Menurunkan dan mengatasi kecemasan
- 5. Membuat lebih mampu menghindari stress
- 6. Meningkatkan penampilan kerja dan social

C. TUJUAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Smaltzer & Bare menyatakan bahwa tujuan Teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelaktasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress

baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

D. CARA TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
4. Perlahan lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
5. Bernafas dengan irama normal 3 kali
6. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
8. Usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil terpejam
9. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
11. Ulangi sampai 15 kali dengan selingi istirahat.

Tujuan Nafas Dalam

Smeltzer & bare menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Manfaat Nafas Dalam

1. Membantu mengurangi keluhan sesak nafas
2. Memperlancar pola pernapasan
3. Mengurangi bahkan mengatasi masalah yang berhubungan dengan stres seperti: sakit kepala, pusing, sulit tidur, hipertensi, mual, muntah, nyeri punggung dan nyeri lainnya.
4. Menurunkan dan mengatasi kecemasan
5. Membuat lebih mampu menghindari stress
6. Meningkatkan penampilan kerja dan social



Teknik Relaksasi Nafas Dalam

“

“Jagalah kesehatanmu sebelum sensuanyanya terlanjut, karena hanya dirimu sendiri yang dapat mengerti dan menjaga tubuhmu agar tetap sehat.”

Depari Rizki Fahrezy
211701052

Diploma Tiga Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung

Teknik Relaksasi Nafas Dalam

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
4. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
5. Bernafas dengan irama normal 3 kali
6. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
8. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam

Teknik Relaksasi Nafas Dalam

19. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
- 11 Ulangi sampai 15 kali, dengan selang istirahat singkat setiap 5 kali.



Relaksasi Nafas Dalam

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Depan Rizki Fahrezy
NIM : 211FK01052
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 10 Desember 2002
Alamat : Kp.nenggeng rt02/rw04 desa.Loa
kecamatan.paseh kabupaten.bandung

Pendidikan

1. SD Nagarasari : 2009 – 2015
2. SMP Negeri 1 Ibum : 2015 – 2018
3. SMA Pasundan Majalaya : 2018 – 2021
4. Universitas Bhakti Kencana : 2021 – 2024

Jenis Prestasi Yang Di Dapat

1. Juara 2 Tournamen Bola Volly HUT RI 2022
2. Juara 3 Tournamen Bola Volly Pordes 2022
3. Juara 3 Tournamen Bola Volly HUT RI 2023

KTI ESRD DEPANI RIZKI FAHREZY

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.bku.ac.id Internet Source	5%
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	3%
3	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	1%
4	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
5	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1%
6	Submitted to Lyndhurst High School Student Paper	<1%
7	repository.universitalirsyad.ac.id Internet Source	<1%
8	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%
9	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1%