

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed consent Penelitian

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Bersedia dan mau menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Yeyet Ruhiat

NIM : 23FK10048

Status : Mahasiswa S1 Keperawatan RPL Universitas Bhakti
Kencana PSDKU Tasikmalaya

Demikian pernyataan ini saya tanda tangani dan dibuat dengan sebenar – benarya
untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Pangkalpinang, Juli 2025

Responden

Yeyet Ruhiat

(.....)

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN KARAKTERISTIK DEMOGRAFI RESPONDEN

No. Responden :

Tanggal Pengisian :

Petunjuk pengisian jawaban

1. Pilihlah jawaban yang menurut Anda sesuai dengan memberikan tanda cek atau centang (✓) pada salah satu jawaban yang telah disediakan.
2. Silahkan bertanya pada peneliti apabila ada pertanyaan yang kurang jelas.

IDENTITAS RESPONDEN

1. Usia :
2. Jenis Kelamin :
3. Pendidikan terakhir : Tidak sekolah/ SD/SMP/SMA/D3 / S1 / S2

KUESIONER PRE-POST TEST FATIGUE SCALE

Jawablah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda check atau centang (✓) pada jawaban yang anda pilih.

Nama :

No Responden :

Keterangan:

5 = Sangat Lelah, jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner

4 = Lelah Sekali, jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner

3 = Agak Lelah, jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner

2 = Sedikit Lelah, jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner

1 = Tidak Lelah, jika responden sangat tidak setuju dengan pernyataan kuesioner yang diberikan

No	Pernyataan	Sangat Lelah	Lelah Sekali	Agak Lelah	Sedikit Lelah	Tidak Lelah
1	Aku merasa kelelahan					
2	Saya merasa lemah di seluruh tubuh					
3	Saya merasa lesu					
4	Saya kesulitan memulai sesuatu karena saya lelah					
5	Saya mengalami kesulitan menyelesaikan beberapa hal karena saya lelah					
6	Saya punya energi					
7	Saya merasa lelah					

8	Saya dapat melakukan kegiatan yang biasa saya lakukan					
9	Saya perlu tidur siang hari .					
10	Saya terlalu lelah untuk makan					
11	Saya butuh bantuan untuk melakukan kegiatan yang biasa saya lakukan					
12	Saya frustrasi karena terlalu lelah untuk melakukan hal-hal yang saya inginkan Melakukan					
13	Saya harus membatasi aktivitas sosial saya karena saya lelah					

LEMBAR OBSERVASI
HASIL PEMBERIAN *BREATHING EXERCISE*

Noresp	UMUR (th)	JK	PD	PRETEST	POSTTEST
1	47	Perempuan	SMK	S. Tinggi	Sedang
2	50	Laki-Laki	S1	Tinggi	Rendah
3	62	Laki-Laki	SMP	Sedang	Rendah
4	66	Laki-Laki	SMA	Tinggi	Rendah
5	51	Perempuan	SMP	Tinggi	Sedang
6	62	Laki-Laki	SMP	Sedang	Rendah
7	40	Laki-Laki	SMA	Tinggi	Sedang
8	55	Perempuan	SMK	S. Tinggi	Sedang
9	60	Perempuan	S1	Tinggi	Rendah
10	49	Laki-Laki	SMA	S. Tinggi	Sedang
11	62	Perempuan	SMP	Tinggi	Rendah
12	57	Laki-Laki	SMA	Tinggi	Sedang
13	49	Laki-Laki	SMA	S. Tinggi	Sedang
14	35	Laki-Laki	SMA	Tinggi	Rendah
15	46	Perempuan	SMP	Tinggi	Sedang
16	63	Laki-Laki	SMK	S. Tinggi	Sedang
17	52	Laki-Laki	SMA	Tinggi	Rendah

LEMBAR CEKLIS

PEMBERIAN *BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT FATIGUE SELAMA 15 MENIT SELAMA 3 HARI BERTURUT-TURUT

Noresp	Inisial Nama	UMUR (th)	Hari KE			KET	
			1	2	3	Turun	Tidak Turun
1	HN	47	S. Tinggi	Tinggi	Sedang	✓	
2	JK	50	Tinggi	Sedang	Rendah	✓	
3	KL	62	Sedang	Sedang	Rendah	✓	
4	AD	66	Tinggi	Sedang	Rendah	✓	
5	RS	51	Tinggi	Sedang	Sedang	✓	
6	AA	62	Sedang	Sedang	Rendah	✓	
7	BA	40	Tinggi	Sedang	Sedang	✓	
8	AR	55	S. Tinggi	Tinggi	Sedang	✓	
9	IN	60	Tinggi	Sedang	Rendah	✓	
10	JM	49	S. Tinggi	Tinggi	Sedang	✓	
11	NA	62	Tinggi	Sedang	Rendah	✓	
12	KI	57	Tinggi	Sedang	Sedang	✓	
13	AB	49	S. Tinggi	Tinggi	Sedang	✓	
14	AM	35	Tinggi	Sedang	Rendah	✓	
15	YY	46	Tinggi	Tinggi	Sedang	✓	
16	ON	63	S. Tinggi	Tinggi	Sedang	✓	
17	ZM	52	Tinggi	Sedang	Rendah	✓	

SOP PELAKSANAAN BREATHING EXERCISE

G. Pengertian

Breathing exercise merupakan latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh

II. Tujuan

- a. Untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta mengurangi kerja pernapasan.
- b. Meningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan ansietas.
- c. Mencegah pola aktifitas otot pernapasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernafas

III. Indikasi dan kontra indikasi

- a. Indikasi
Diberikan kepada pasien yang mengalami CHF dengan kelelahan
- b. Kontraindikasi
Pasien CHF dengan perubahan kondisi seperti nyeri berat dan keadaan emergency

IV. Prosedur

- a. PRA INTERAKSI
 1. Membaca status klien
 2. Mencuci tangan

b. INTERAKSI

Orientasi

1. Salam : Memberi salam sesuai waktu
2. Memperkenalkan diri.
3. Validasi kondisi klien saat ini.

Menanyakan kondisi klien dan kesiapan klien untuk melakukan kegiatan sesuai kontrak sebelumnya

2. Menjaga privasi klien
3. Kontrak.

Menyampaikan tujuan dan menyepakati waktu dan tempat dilakukannya kegiatan

c. Fase Kerja

1. Mengatur posisi klien dengan semi fowler/fowler di tempat tidur/kursi
2. Meletakkan satu tangan klien di atas abdomen (tepat di bawah iga) dan tangan lainnya pada tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat bernafas
3. Menarik nafas dalam melalui hidung selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama inspirasi, tahan nafas selama 2 detik
4. Menghembuskan nafas melalui bibir yang dirapatkan dan sedikit terbuka sambil mengencangkan (kontraksi) otot-otot abdomen dalam 4 detik
5. Melakukan pengulangan selama 1 menit dengan jeda 2 detik setiap pengulangan, mengikuti dengan periode istirahat 2 menit
6. Melakukan latihan dalam lima siklus selama 15 menit

d. Terminasi

1. Evaluasi hasil: kemampuan pasien untuk melakukan teknik ini
2. Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan.

1. Tindak lanjut: menjadwalkan latihan breathing exercise
2. Kontrak: topik, waktu, tempat untuk kegiatan selanjutnya

V. Dokumentasi

1. Mencatat waktu pelaksanaan tindakan
2. Mencatat perasaan dan respon pasien setelah diberikan tindakan

LEMBAR PELAKSANAAN BREATHING EXERCISE

I. Persiapan

1. Cari tempat yang tenang dan nyaman, yang bebas dari gangguan atau distracti.
2. Duduk dengan posisi yang nyaman dan tegak.

II. Fokus pada Pernafasan

1. Tutup mata Anda dan fokus pada napas Anda.
2. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung Anda selama empat detik.
3. Tahan napas Anda selama tiga detik.
4. Buang napas secara perlahan-lahan melalui mulut Anda selama enam detik.

III. Latihan Pernafasan

1. Mengatur posisi klien dengan semi fowler/fowler di tempat tidur/kursi
2. Meletakkan satu tangan klien di atas abdomen (tepat di bawah iga) dan tangan lainnya pada tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat bernafas
3. Menarik nafas dalam melalui hidung selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama inspirasi, tahan nafas selama 2 detik
4. Menghembuskan nafas melalui bibir yang dirapatkan dan sedikit terbuka sambil mengencangkan (kontraksi) otot-otot abdomen dalam 4 detik
5. Melakukan pengulangan selama 1 menit dengan jeda 2 detik setiap pengulangan, mengikuti dengan periode istirahat 2 menit
6. Melakukan latihan dalam lima siklus selama 15 menit

IV. Penyelesaian

1. Setelah selesai, biarkan napas Anda kembali normal dan buka mata Anda.
2. Cobalah untuk tetap santai dan renungkan tentang pengalaman Anda

OUTPUT SPSS

1. UNIVARIAT

Frequencies

		Statistics				
		UMUR	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	PRETEST	POSTTEST
N	Valid	17	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		2.24	1.35	1.82	3.18	1.53
Std. Error of Mean		.161	.119	.154	.154	.125
Median		2.00	1.00	2.00	3.00	2.00
Mode		2	1	2	3	2
Std. Deviation		.664	.493	.636	.636	.514
Variance		.441	.243	.404	.404	.265
Minimum		1	1	1	2	1
Maximum		3	2	3	4	2
Sum		38	23	31	54	26
Percentiles	25	2.00	1.00	1.00	3.00	1.00
	50	2.00	1.00	2.00	3.00	2.00
	75	3.00	2.00	2.00	4.00	2.00

Frequency Table

		UMUR			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	11.8	11.8	11.8
	2	9	52.9	52.9	64.7
	3	6	35.3	35.3	100.0
Total		17	100.0	100.0	

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	64.7	64.7	64.7
	2	6	35.3	35.3	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	29.4	29.4	29.4
	2	10	58.8	58.8	88.2
	3	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	11.8	11.8	11.8
	3	10	58.8	58.8	70.6
	4	5	29.4	29.4	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

POSTTEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	47.1	47.1	47.1
	2	9	52.9	52.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

2. BIVARIAT

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRETEST	17	100.0%	0	.0%	17	100.0%
POSTTEST	17	100.0%	0	.0%	17	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
PRETEST	Mean		3.18	.154
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	2.85	
	Mean	Upper Bound	3.50	
	5% Trimmed Mean		3.20	
	Median		3.00	
	Variance		.404	
	Std. Deviation		.636	
	Minimum		2	
	Maximum		4	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.143	.550
	Kurtosis		-.238	1.063
POSTTEST	Mean		1.53	.125
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.26	
	Mean	Upper Bound	1.79	
	5% Trimmed Mean		1.53	
	Median		2.00	
	Variance		.265	
	Std. Deviation		.514	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.130	.550
	Kurtosis		-2.267	1.063

Uji Normalitas Data

Descriptive Statistics

	N	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
PRETEST	17	-.143	.550	-.238	1.063
POSTTEST	17	-.130	.550	-2.267	1.063
Valid N (listwise)	17				

Uji T Test

Group Statistics

Grup		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Test - Post Test	Pre Test	17	3.1765	.63593	.15424
	Post Test	17	1.5294	.51450	.12478

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre Test - Post Test	Equal variances assumed	.021	.886	8.302	32	.000	1.64706	.19839	1.24295	2.05117
	Equal variances not assumed			8.302	30.663	.000	1.64706	.19839	1.24225	2.05186