LAMPIRAN

Lampiran 1 Review Jurnal

No	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Hasil	Kesimpulan
1	1. Finni Tumiwa 2. Angelia Pondaa 3. Rivolta Musak Tahun: 2023	Jenis penelitian: Kuantitatif Desain: Quasi Experimental Pendekatan: One Group Pretest-Posttest Design Analisis data: Paired Sample T-Test Instrumen: Lembar observasi skala nyeri (NRS)	Teknik sampling: Total sampling Jumlah sampel: 30 responden Populasi: Seluruh pasien sindroma dispepsia yang dirawat di IGD RSUD X	Sebelum intervensi: Mayoritas mengalami nyeri sedang (76,7%) Setelah intervensi: Mayoritas mengalami nyeri ringan (83,3%) 16,7% tidak nyeri Hasil uji statistik: Nilai p = 0,000 p < 0,05 → Ho ditolak Artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri	Terdapat pengaruh signifikan pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X. Teknik ini efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologi dalam asuhan keperawatan untuk mengurangi nyeri ulu hati pada pasien dispepsia.
2	Baiq Emy Nurmalisa Irsanty Collein Magfira Tahun: 2023	Jenis penelitian: Studi kasus Pendekatan: Proses keperawatan Lokasi: Ruang Jambu	Subjek penelitian: 1 orang pasien Identitas: Tn. S Usia: 54 tahun Diagnosis medis: Gastroenteritis	Hari pertama: skala nyeri 6 (nyeri sedang) Hari kedua: skala nyeri	Penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebagai tindakan nonfarmakologis memberikan dampak positif dalam menurunkan nyeri

	RSUD Madani Waktu penelitian: 15 November 2022 selama 1 minggu Lama pemberian asuhan: 3 hari Teknik pengumpulan data: Wawancara Observasi Pemeriksaan fisik Studi dokumentasi	dengan nyeri akut	menurun menjadi 5 Hari ketiga: skala nyeri menurun menjadi 2 (nyeri ringan) Setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari, nyeri akut dinyatakan teratasi	akut pada pasien gastroenteritis. Teknik ini efektif meningkatkan kenyamanan pasien berdasarkan teori comfort Kolcaba.

Lampiran 2 SAP dan Leaflet Teknik Relaksasi Nafas Dalam

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Topik / masalah : Efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri
2. Sub topik : Menerapkan terapi relaksasi nafas dalam
3. Tempat : RSUD Majalaya, Ruangan alamanda penyakit dalam, kamar 6C
4. Hari/tanggal : Rabu, 17 Desember 2025
5. Waktu : 10.00-10.25 WIB
6. Jumlah : 1 (Pasien) + 2 (Keluarga pasien)
7. Sasaran : Ny. N
8. Tujuan :

Tujuan Umum :

Setelah mengikuti kegiatan Penyuluhan tentang Penerapan terapi relaksasi nafas dalam selama 25 menit, diharapkan yang menderita atau beresiko dapat memahami pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien

Tujuan Khusus :

Setelah mengikuti kegiatan Penyuluhan tentang cara relaksasi nafas dalam selama 25 menit, diharapkan keluarga dapat mengetahui dan mampu menjelaskan kembali tentang: perbedaan penurunan intensitas nyeri antara kelompok perlakuan (dengan terapi) dan kelompok kontrol (standar)

9. Materi :

   - Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam
   - Manfaat dari terapi relaksasi nafas dalam
   - Langkah – langkah dan mencontohkan tehnik relaksasi nafas dalam

10. Metode

    a. Ceramah

    b. Tanya Jawab

    c. Demonstrasi

11. Media

    a. Leaflet

12. Kegiatan penyuluhan

No	MATERI	KEGIATAN
1.	Pembukaan (2 menit) (Waktu 10.00-10.02)	1. Membuka pertemuan dengan mengucapkan salam. 2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus. 3. Menyampaikan waktu / kontrak waktu yang akan digunakan. dan mendiskusikan dengan pasien dan keluarga 4. Memberikan informasi yang akan di sampaikan pada hari ini.
2.	Proses (15 menit) (Waktu 10.03-10.17)	1. Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam 2. Manfaat dari terapi relaksasi nafas dalam 3. Langkah – langkah dan mencontohkan tehnik relaksasi nafas dalam
3.	Evaluasi (3 menit) (Waktu 10.17-10.20)	1. Memberikan soal secara lisan kepada pasien dan keluarga 2. Memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya .
4.	Penutup (5 menit) (Waktu 10.20-10.25)	1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas segala perhatian pasien dan keluarga pasien 2. Menucapkan salah penutup.

13. Evaluasi

1. Pasien dan keluarga dapat menjelaskan kembali tentang definisi terapi relaksasi nafas dalam
2. Pasien dan keluarga dapat menyebutkan minimal 2 dari manfaat dari terapi relaksasi nafas dalam
3. Pasien dan keluarga dapat menyebutkan kembali langkah – langkah dan mencontohkan tehnik relaksasi nafas dalam

14. Materi

a) Pendahuluan

Sindroma dispepsia ditandai nyeri atau ketidaknyamanan ulu hati akibat gangguan lambung, dengan prevalensi tinggi di Indonesia (13-50% di berbagai kota) yang mengganggu aktivitas harian dan kualitas hidup. Teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi non-farmakologi efektif mengurangi nyeri dari nyeri sedang (76,7%) menjadi ringan/tidak nyeri (100%), terbukti melalui desain quasi-eksperimental pada 30 pasien IGD.

b) Definisi

Teknik relaksasi napas dalam adalah metode pernapasan terkontrol yang melibatkan inhalasi dalam melalui hidung, retensi singkat, dan eksalasi lambat melalui mulut untuk mengaktifkan sistem parasimpatis, mengurangi ketegangan otot abdomen dan persepsi nyeri subjektif pada dispepsia

c) Manfaat dari terapi Relaksasi Nafas Dalam

1) Menurunkan intensitas nyeri secara signifikan (mean pre 2.23 ke post 3.17, $p<0.05$), dari nyeri sedang menjadi ringan/tidak ada.
2) Meningkatkan toleransi nyeri melalui rasa nyaman, mengurangi stres, mual, dan pusing tanpa obat, serta mencegah komplikasi seperti penurunan imunitas.
3) Mudah diterapkan di IGD, hemat biaya, dan aman untuk semua usia/jenis kelamin, mendukung manajemen nyeri holistik pada pasien dispepsia.

d) Langkah – langkah tehnik relaksasi Nafas Dalam

1) Persiapan: Duduk/berbaring nyaman di ruang tenang, tutup mata, letakkan tangan di perut.
2) Inhalasi: Tarik napas dalam melalui hidung 4-5 detik (perut naik, dada diam).
3) Retensi: Tahan napas 2-4 detik, rasakan udara penuh.
4) Eksalasi: Hembuskan perlahan melalui mulut 6-8 detik (bibir setengah tertutup seperti meniup lilin).
5) Ulangi: 10-15 siklus (5-10 menit), fokus pada perut; lakukan 2-3x/hari atau saat nyeri muncul.
6) Penutup: Rasakan relaksasi 1-2 menit, catat penurunan nyeri menggunakan skala NRS (0-10).

15. Daftar Pustaka

Akbar, H. (2020). Pola Makan Mempengaruhi Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu. KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(1), 14–21. https://doi.org/10.24903/kujkm.v6i1.857

Kurniawati, B. M. I. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remajadi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang)

Pardiansyah, R., & Yusran, M. (2016). Upaya Pengelolaan Dispepsia dengan Pendekatan Pelayanan Dokter Keluarga. Medical Journal of Lampung University, 5(2), 86-90

Zakiyah, W., Agustin, A. E., Fauziah, A., Sa'diyyah, N., & Mukti, G. I. (2021). Definisi, Penyebab, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. Jurnal Health Sains, 2(7), 978-985

Media Edukasi

PENDAHULUAN

Sindroma dispepsia ditandai nyeri atau ketidaknyamanan ulu hati akibat gangguan lambung, dengan prevalensi tinggi di Indonesia

DEFINISI

Teknik relaksasi napas dalam adalah metode pernapasan terkontrol yang melibatkan inhalasi dalam melalui hidung, retensi singkat, dan eksalasi lambat melalui mulut untuk mengaktifkan sistem parasimpatis, mengurangi ketegangan otot abdomen dan persepsi nyeri subjektif pada dispepsia

Tujuan Khusus



Setelah mengikuti kegiatan Penyuluhan tentang cara relaksasi nafas dalam selama 25 menit, diharapkan keluarga dapat mengetahui dan mampu menjelaskan kembal

Materi

- Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam
- Manfaat dari terapi relaksasi nafas dalam
- Langkah – langkah dan mencontohkan tehnik relaksasi nafas dalam

PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI

Dilla Amelia 231FK01023





MANFAAT

- Menurunkan intensitas nyeri secara signifikan (mean pre 2.23 ke post 3.17, p<0.05), dari nyeri sedang menjadi ringan/tidak ada.
- Meningkatkan toleransi nyeri melalui rasa nyaman, mengurangi stres, mual, dan pusing tanpa obat, serta mencegah komplikasi seperti penurunan imunitas.
- Mudah diterapkan di IGD, hemat biaya, dan aman untuk semua usia/jenis kelamin, mendukung manajemen nyeri holistik pada pasien dispepsia.

LANGKAH-LANGKAH

Persiapan: Duduk/berbaring nyaman di ruang tenang, tutup mata, letakkan tangan di perut.

Inhalasi: Tarik napas dalam melalui hidung 4-5 detik (perut naik, dada diam).

Retensi: Tahan napas 2-4 detik, rasakan udara penuh.

Eksalasi: Hembuskan perlahan melalui mulut 6-8 detik (bibir setengah tertutup seperti meniup lilin).

Ulangi: 10-15 siklus (5-10 menit), fokus pada perut; lakukan 2-3x/hari atau saat nyeri muncul.

Penutup: Rasakan relaksasi 1-2 menit, catat penurunan nyeri menggunakan skala NRS (0-10)



Metode ini mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan otot dengan menurunkan kadar hormon kortisol serta detak jantung. Selain itu, relaksasi nafas dalam meningkatkan oksigenasi darah, ventilasi paru, dan konsentrasi mental, sambil meredakan nyeri kronis.



Teknik ini sering digunakan dalam perawatan medis untuk mengelola nyeri, meningkatkan relaksasi sebelum tidur, dan mencegah komplikasi pernapasan seperti atelektasis. Praktik rutin membantu menghentikan siklus nyeri-ansietas-ketegangan otot secara alami



Lampiran 3 BAP

10.19.00/FRM-04/D3KEP-SPMI

Universitas Bhakti Kencana

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
022 7830 760, 022 7830 768
bku.ac.id contact@bku.ac.id

BERITA ACARA
PENGAMBILAN KASUS KOMPREHENSIF
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Pada hari ini Senin tanggal 15 bulan Desember sampai dengan hari ini Saetu tanggal 20 bulan Desember tahun 2025 bertempat di R. Alamanda IPD RSUD Majalaya telah dilaksanakan pengambilan kasus komprehensif 1 dan 2 pada :

Ruangan : Alamanda IPD
Waktu ujian : .....
Mata Kuliah : .....
Jumlah peserta : 5 orang
Jumlah peserta yang tidak mengikuti : - orang
Jumlah peserta yang mengikuti : 5 orang

Kejadian-kejadian penting selama pelaksanaan:

.....
.....
.....

Bandung, 20 Desember 2025

Nama Pembimbing: **Tanda Tangan**

1. Angori Jamiyanti S.Kep., Ners., M.Kep .....
2. Henden Rumsari, SKep., Ners .....

Henden Rumsari, SKep.,Ners
198109262008012006

Mengetahui :
Program Studi D III Keperawatan
Ketua

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA FAKULTAS KEPERAWATAN

Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep,Ners.,M.Kep.,Ph.D

Lampiran 4 Lembar Informed Consent

LAMPIRAN 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PASIEN

(Informed Consent)

Kepada Yth.
Bapak/Ibu
Di
~~Klinik~~ RSUD Majalaya

Sebagai persyaratan praktik klinik mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, saya akan melakukan Studi Kasus dengan judul Asuhan Keperawatan pada pasien Dengue Hemorrhagic Fever dengan nyeri akut di ruang alamanda dalam RSUD Majalaya

Saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi pasien dalam proses penelitian studi kasus ini, oleh karena itu bapak/ibu akan memberikan data dengan kejujuran dan apa adanya. Seluruh data dan informasi identitas reponden dalam peneitian ini dijamin kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas reponden pada laporan hasil penelitian.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat. Atas bantuan dan partisipasi bapak/ibu saya menyampaikan terima kasih.

....., ...

Responden	Peneliti
(.....)	(.....)

LAMPIRAN 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PASIEN

(Informed Consent)

Kepada Yth.

Bapak/Ibu

Di

~~Klinik~~ RSUD Mayalaya

Sebagai persyaratan praktik klinik mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, saya akan melakukan Studi Kasus dengan judul Asuhan Keperawatan pada pasien Dengue Hemorrhagic fever dengan nyeri akut di ruang alamanda dalam RSUD Mayalaya

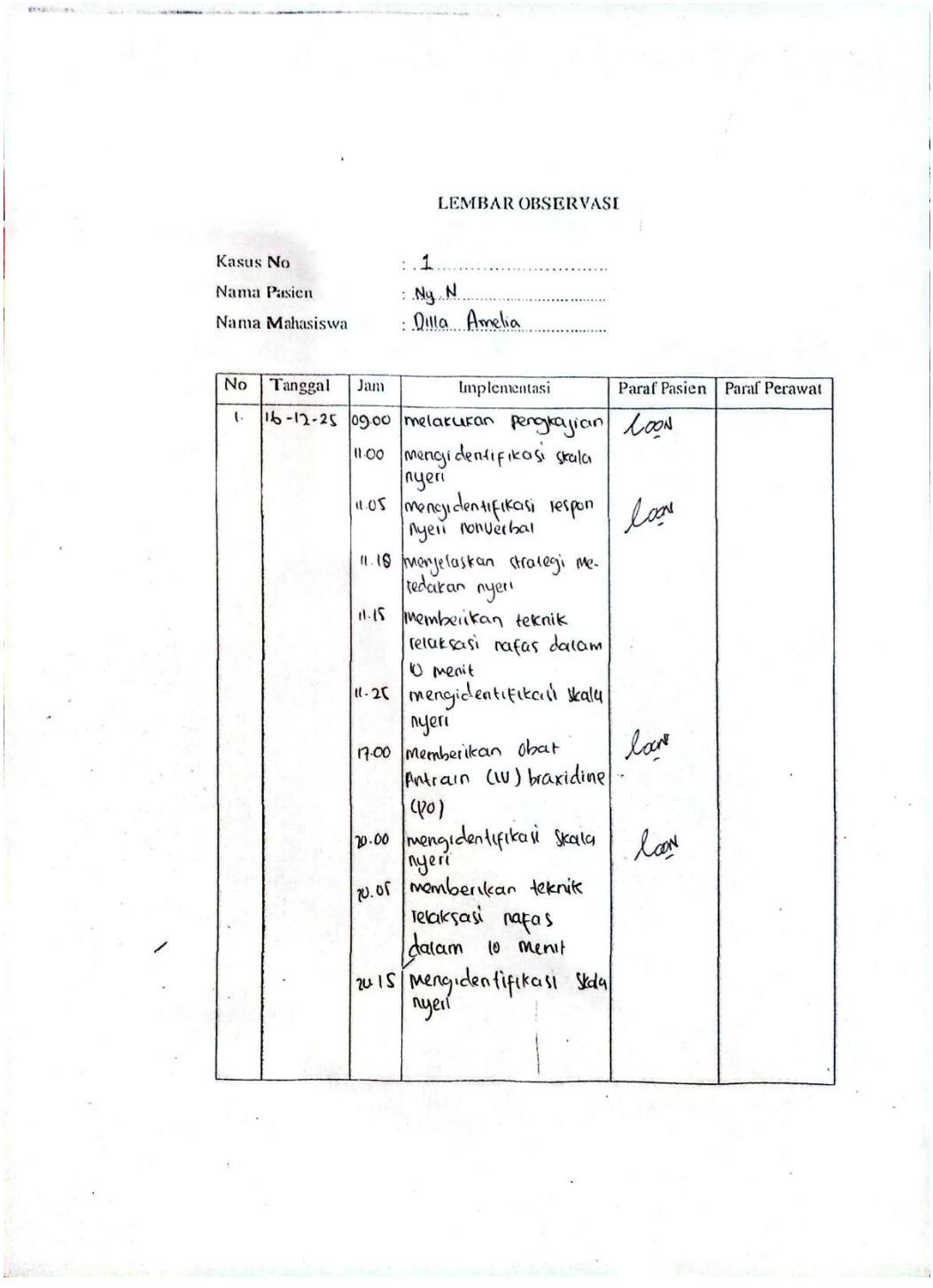
Saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi pasien dalam proses penelitian studi kasus ini, oleh karena itu bapak/ibu akan memberikan data dengan kejujuran dan apa adanya. Seluruh data dan informasi identitas reponden dalam penelitian ini dijamin kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas reponden pada laporan hasil penelitian.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat. Atas bantuan dan partisipasi bapak/ibu saya menyampaikan terima kasih.

....., ...

Responden	Peneliti
(.....)	(.....)

Lampiran 5 Lembar Observasi



LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : 1
Nama Pasien : Ny. N
Nama Mahasiswa : Dilla Amelia

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1.	16-12-25	09.00	melakukan pengkajian		
		11.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		11.05	mengidentifikasi respon nyeri nonverbal		
		11.10	menjelaskan strategi meredakan nyeri		
		11.15	memberikan teknik relaksasi nafas dalam 10 menit		
		11.25	mengidentifikasi skala nyeri		
		17.00	memberikan obat Antrain (IV) braxidine (PO)		
		20.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.05	memberikan teknik relaksasi nafas dalam 10 menit		
		20.15	mengidentifikasi skala nyeri		

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : 1

Nama Pasien : Ny. N

Nama Mahasiswa : Dilla Amelia

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
2.	17-12-25	08.30	mengidentifikasi skala nyeri		
		09.00	memberikan obat antrain (IV) braxidine (PO)		
		11.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		11.05	memberikan teknik relaksasi nafas dalam 10 menit		
		11.15	mengidentifikasi skala nyeri		
		17.00	memberikan obat antrain (IV) braxidine (PO)		
		20.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.05	memberikan teknik relaksasi nafas dalam 10 menit		
		20.15	mengidentifikasi skala nyeri		

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : 1

Nama Pasien : Ny. N

Nama Mahasiswa : Dilla Amelia

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
3.	18-12-25	08.30	mengidentifikasi skala nyeri		
		08.35	mengidentifikasi respon nyeri non verbal		
		09.00	memberikan obat antrain (IV) braxidine (po)		

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : 2

Nama Pasien : Tn. T

Nama Mahasiswa : Dilla Amalia

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1.	17-12-23	11.00	melakukan pengkajian		
		13.30	mengidentifikasi skala nyeri		
		13.35	mengidentifikasi respon nyeri non verbal		
		13.40	menjelaskan strategi meredakan nyeri		
		13.45	memberikan teknik relaksasi nafas dalam 10 menit		
		13.55	mengidentifikasi skala nyeri		
		17.00	memberikan obat analsik (PO)		
		20.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.05	memberikan teknik relaksasi 10 menit		
		20.15	mengidentifikasi skala nyeri		
		21.00	memberikan obat peinlos (IV)		
		21.05	menganjurkan melakukan relaksasi nafas dalam secara mandiri		

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : 2

Nama Pasien : Tn. T

Nama Mahasiswa : Qilla Amelia

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
2.	18-12-25	08.30	mengidentifikasi skala nyeri		
		09.00	memberikan obat peinlos (IV)		
		11.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		11.05	memberikan teknik relaksasi 10 menit		
		11.15	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.05	memberikan teknik relaksasi 10 menit		
		20.15	mengidentifikasi skala nyeri		
		21.00	memberikan obat peinlos (IV)		

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : 2.
Nama Pasien : Tn. T
Nama Mahasiswa : Dilla Amelia

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
3.	19-12-25	08.30	mengidentifikasi skala nyeri		
		08.45	menganjurkan melakukan relaksasi mandiri		
		09.00	memberikan obat perilos (IV)		
		13.08	mengidentifikasi skala nyeri		
		13.05	memberikan teknik relaksasi 10 menit		
		13.15	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.00	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.05	memberikan teknik relaksasi 10 menit		
		20.15	mengidentifikasi skala nyeri		
		20.20	mengidentifikasi respon nonverbal		
		21.00	memberikan obat perilos (IV)		