

## BIODATA PENELITI



### A. Data Pribadi

Nama : Ahmad Dahlan  
Tempat, tanggal lahir : Balikpapan, 23 Agustus 1995  
Alamat Asal : Jl. Jend A yani Dusun Sukamulya desa Sukaraja RT.007 kecamatan Sepaku 2  
Alamat di Samarinda : Jl. Monas Blok. F No. 02 RT.37 kec. Sungai kunjang kel. Karang asam ulu samarinda

### B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

Tamat SD tahun : 2008 di SDN 004 Sepaku II  
Tamat SMP tahun : 2011 di Mts asy syifa Balikpapan  
Tamat SMA tahun : 2014 di Man 2 Samarinda  
Tamat D3 tahun : 2017 di Stikes Muhammadiyah Samarinda  
Tamat S1 tahun : 2019 di Universitas Muhammadiyah Samarinda  
Masuk di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada Tahun 2017

## **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM**

1. Menjelaskan maksud, tujuan, dan cara dilakukannya teknik relaksasi Pernapasan
2. Persiapan sebelum pelaksanaan:
  - a. Persiapan ruangan: ruangan yang nyaman dan minimalkan kebisingan dan gangguan.
  - b. Persiapan pasien: Minta pasien untuk berbaring dengan rileks.
3. Langkah-langkah tindakan keperawatan Teknik Relaksasi Napas Dalam:
  - a. Mencari posisi yang paling nyaman
  - b. Pasien meletakkan lengan disamping pasien
  - c. Kaki jangan di silangkan
  - d. Tarik napas dalam, rasakan perut dan dada anda terangkat perlahan
  - e. Rileks, keluarkan napas dengan perlahan-lahan
  - f. Hitung sampai 4, tarik napas pada hitungan 1 dan 2, keluarkan napas pada hitungan 3 dan 4
7.
  - g. Lanjutkan bernapas dengan perlahan, rilekskan tubuh, perhatikan setiap ketegangan pada otot.
  - h. Lanjutkan untuk bernapas dan rileks.
  - i. Konsentrasi pada wajah anda, rahang anda, leher anda, perhatikan setiap kesulitan
  - j. Napas dalam kehangatan dan relaksasi konsentrasi setiap ketegangan di tangan anda, perhatikan bagaimana rasanya
  - k. Sekarang buat kepalan-kepalan tangan yang kuat, saat anda mulai mengeluarkan napas, relaksasikan kepala dan tangan anda.
  - l. Perhatikan apa yang dirasakan tangan anda, pikir “rileks” tangan anda terasa hangat, berat atau ringan.

m. Upayakan untuk lebih rileks dan lebih rileks lagi.

n. Sekarang fokus pada lengan atas anda, perhatikan setiap ketegangan, relaksasikan lengan anda, biarkan perasaan relaksasi menyebar dari jari-jari dan tangan anda melalui otot lengan anda. **(Sumber: Murni, 2014)**

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENELITIAN

### A. Prosedur tindakan

#### 1. Fase orientasi

- a. Mengucapkan salam
- b. Memperkenalkan diri kepada pasien
- c. Kontrak waktu
- d. Menjelaskan tujuan penelitian
- e. Menanyakan kesiapan pasien dan alergi pasien terhadap lavender

#### 2. Fase kerja

- a. Sebelum melakukan tindakan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu menanyakan pada pasien apakah pasien menyukai dengan bau lavender.
- b. Mengukur tingkat nyeri yang dirasakan pasien (*pre test*)
  - c. Menyiapkan alat dan bahan yaitu bola kapas yang berukuran • } 1 cm dan aromaterapi lavender yang berbentuk minyak essensial cair.
- d. Ciptakan suasana yang nyaman dan usahakan tetap rileks dan tenang
  - e. Posisikan pasien senyaman mungkin. Bantu pasien mendapatkan posisi yang nyaman.
- f. Anjurkan pasien melemaskan otot-ototnya. Hindari ketegangan otot.
  - g. Anjurkan pasien menarik nafas melalui hidung, lalu isaplah aromaterapi secara perlahan-lahan. Adapun waktu menarik nafas dengan aromaterapi lavender dilakukan sebanyak 5 kali yaitu 3 kali dilakukan dalam 10 menit pertama dan 2 kali dilakukan pada menit selanjutnya.

- h. Frekuensi pemberian bola kapas aromaterapi lavender kepada responden dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu 3 tetes pada 10 menit pertama dan 2 tetes pada menit selanjutnya sehingga mencapai 15 menit.
- i. Lalu anjurkan untuk mengeluarkan nafas secara perlahan dari mulut, anjurkan pasien tetap fokus pada pernafasannya dan bau aromaterapinya.
- j. Mengukur tingkat nyeri sesudah intervensi (*post test*).

### 3. Fase terminasi

- a. Menyampaikan evaluasi hasil pada pasien
- b. Menyampaikan rencana tindak lanjut
- c. Berpamitan

**(Sumber: Modifikasi Penelitian Dewi, 2015)**

### Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Dahlan., S.Kep

NIM : 1911102412171

Judul KIAN : Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri fraktur

Dengan surat pernyataan ini saya menyatakan bahwa saya menggunakan metode penelitian *literature review*. Demikian permohonan yang saya sampaikan atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Samarinda, 12 November 2020

Pemohon

Pembimbing

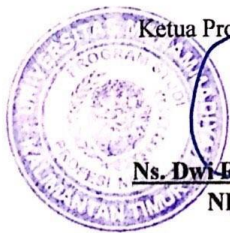


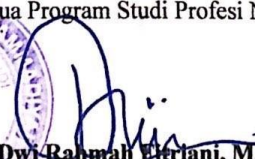
**Ahmad Dahlan, S.Kep**  
NIM: 1911102412171

**Ns. Alfi Arif Fakhrrur Rizal.,M.Kep**  
NIDN. 1111038601

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners












  
**Ns. Dwi Rahmah Erlani, M.Kep**  
NIDN. 1119097601

**LEMBAR KONSULTASI**


Nama Mahasiswa : Ahmad Dahlan (1911102412071)

Judul Penelitian : Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri fraktur

NO	HARI/ TANGGAL	KONSULTASI	SARAN	TTD PEMBIMBING
1	Sabtu, 11/07/2020		# Mencari jurnal pendukung	
2	Senin , 13/07/2020	Jurnal	# jurnal	
3	Jumat, 17/07/2020		# Cari bahasa PBB, tetapi kalau memang mau pakai jurnal itu juga tidak apa-apa cuma tidak usah di translate lagi soalnya akan mengubah isi dr jurnal	
4	Jumat, 24/07/2020		# Paragraf 1 para latar belakang jangan langsung menyajikan data tetapi introduction dulu # Di akhir latar belakang dikasih kesimpulan misal dari latar belakang di atas peneliti	

5	Selasa, 28/07/2020		# Silahkan dilanjut ke bab 2..  # Perbaiki lagi terkait paragraf, 1 paragraf minimal 2 kalimat	
6	Kamis, 30/07/2020	BAB II dan BAB III	# Di bab 3 dijelaskan mengenai pencarian jurnal yang melalui seleksi kemudian ada yg tidak masuk dalam kriteria.  # Silahkan dilanjut ke bab berikutnya	
7	Sabtu , 01/08/2020	BAB IV, BAB V, dan BAB III	# Proses penelitian belum muncul, coba tanya teman yg lain mengenai bab 3  # Belum ada kesimpulan atau pernyataan dari 10 artikel jurnal yg sudah direview di BAB IV	
8	Minggu , 02/08/2020	Bab III dan BAB IV	# (bab 3) benar seperti itu	
9		Napub	nulisan  ing copas #baca dulu lalu ketik ulang menggunakan bahasa sendiri	



10			#perbaiki lagi gunakan bahasanya #dibaca dulu, lalu ketik ulang menggunakan bahasa sendiri.. #jangan langsung copy paste	
11			# coba liat contoh teman- teman yang sudah lolos #minta tolong sama temen yang satu bimbingan sama saya yang sudah lolos	