

PROSEDUR PELAKSANAAN DENGAN STANDAR OPERASIONAL
PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM

1. Menjelaskan maksud, tujuan, dan cara dilakukannya teknik relaksasi Pernapasan
2. Mengkaji intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan skala nyeri yang ada di kuesioner yang sudah dijelaskan cara pengisiannya
3. Persiapan sebelum pelaksanaan :
 - a. Persiapan ruangan:
 - Ruang yang nyaman
 - Minimalkan kebisingan dan gangguan
 - b. Persiapan ibu
 - Minta ibu untuk berbaring dengan rileks
4. Langkah-langkah tindakan keperawatan Teknik Relaksasi Napas Dalam:
 1. Mencari posisi yang paling nyaman
 2. Pasien meletakkan lengan disamping pasien
 3. Kaki jangan di silangkan
 4. Tarik napas dalam, rasakan perut dan dada anda terangkat perlahan
 5. Rileks, keluarkan napas dengan perlahan-lahan
 6. Hitung sampai 4, tarik napas pada hitungan 1 dan 2, keluarkan napas pada hitungan 3 dan 4
 7. Lanjutkan bernapas dengan perlahan, rilekskan tubuh, perhatikan setiap ketegangan pada otot anda
 8. Lanjutkan untuk bernapas dan rileks

9. Konsentrasi pada wajah anda, rahang anda, leher anda, perhatikan setiap kesulitan
10. Napas dalam kehangatan dan relaksasi konsentrasi setiap ketegangan di tangan anda, perhatikan bagaimana rasanya
11. Sekarang buat kepalan-kepalan tangan yang kuat, saat anda mulai mengeluarkan napas, relaksasikan kepala dan tangan anda.
12. Perhatikan apa yang dirasakan tangan anda, pikir “rileks” tangan anda terasa hangat, berat atau ringan.
13. Upayakan untuk lebih rileks dan lebih rileks lagi.
14. Sekarang focus pada lengan atas anda, perhatikan setiap ketegangan, relaksasikan lengan anda, biarkan perasaan relaksasi menyebar dari jari-jari dan tangan anda melalui otot lengan anda.

**PROTAP PENELITIAN PENGARUH RELAKSASI NAPAS DALAM
PADA PENURUNAN TINGKAT NYERI POST OP SC
DI UNIT SHOREA EKA HOSPITAL BSD**

1. Memperkenalkan diri dan menjelaskan prosedur relaksasi pernapasan
2. Memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) bahwa bersedia menjadi responden
3. Peneliti mengkaji intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi
4. Mengajarkan dan mempraktekkan langsung teknik relaksasi nafas dalam
5. Peneliti mengkaji intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi
6. Menganalisa data yang sudah terkumpul dan disajikan dalam bentuk tabel.

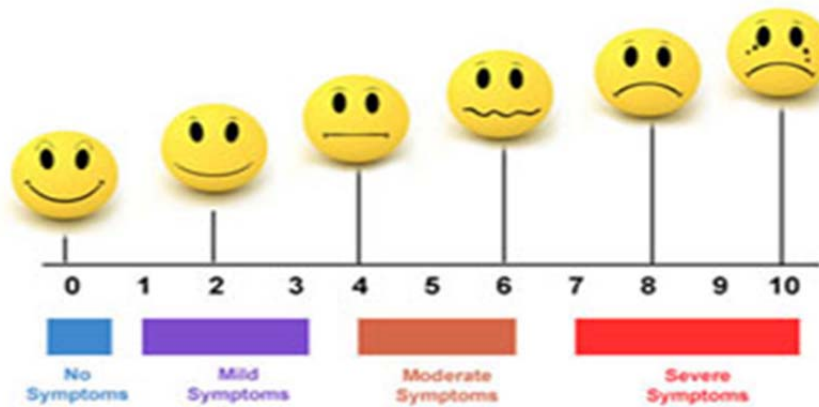
**INSTRUMEN PENELITIAN PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI
POST OP SECTIO CESAREA DI UNIT SHOREA
EKA HOSPITAL BSD**

Petunjuk : Jawaban akan diisi oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara dan ditulis pada tempat yang disediakan dengan memberi tanda (√)

1. Nama ibu (inisial) :
2. Usia <20 Tahun
 21-30 Tahun
 31-40 Tahun
 > 41
3. Pendidikan : SD
 SMP
 SMU
 DIPLOMA
 SI
4. Pekerjaan : Ibu rumah tangga
 Pegawai swasta
 Pegawai negeri sipil
2. Paritas : Anak pertama
 Anak kedua/ketiga

**PENGUKURAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OP SC
SEBELUM DAN SETELAH DILAKUKAN INTERVENSI**

1. Responden hanya menunjuk angka nyeri yang dia rasakan berdasarkan skala nyeri 0-10
2. Mengukur tingkat nyeri yang dirasakan ibu sebelum setelah dilakukan intervensi
3. Melakukan teknik relaksasi pernapasan ketika terjadi kontraksi
4. Menggunakan skala nyeri untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan ibu. Pengukuran dilakukan setelah 60 menit.



Skala Nyeri sebelum intervensi :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 – 2 : Nyeri ringan
- 3 – 5 : Nyeri sedang
- 6 – 7 : Nyeri berat
- 8 – 10 : Nyeri sangat berat.

Skala Nyeri setelah intervensi

- 0 : Tidak Nyeri
- 1-2 : Nyeri ringan
- 3-5: Nyeri sedang
- 6-7: Nyeri berat
- 8-9: N. sgt berat

UJI NORMALITAS**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
umur responden	48	100.0%	0	0.0%	48	100.0%
pendidikan responden	48	100.0%	0	0.0%	48	100.0%
pekerjaan responden	48	100.0%	0	0.0%	48	100.0%
paritas responden	48	100.0%	0	0.0%	48	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
umur responden	Mean		2.54	.094
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.35	
		Upper Bound	2.73	
	5% Trimmed Mean		2.55	
	Median		3.00	
	Variance		.424	
	Std. Deviation		.651	
	Minimum		1	
	Maximum		4	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.160	.343
	Kurtosis		-.088	.674
	pendidikan responden	Mean		4.15
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	3.91	
		Upper Bound	4.39	
5% Trimmed Mean			4.16	
Median			4.00	
Variance			.680	
Std. Deviation			.825	
Minimum			3	
Maximum			5	
Range			2	
Interquartile Range			2	

	Skewness		-282	.343
	Kurtosis		-1.475	.674
	Mean		1.98	.101
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.78	
	Mean	Upper Bound	2.18	
	5% Trimmed Mean		1.98	
	Median		2.00	
	Variance		.489	
pekerjaan responden	Std. Deviation		.699	
	Minimum		1	
	Maximum		3	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.028	.343
	Kurtosis		-.878	.674
	Mean		1.60	.071
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.46	
	Mean	Upper Bound	1.75	
	5% Trimmed Mean		1.62	
	Median		2.00	
	Variance		.244	
paritas responden	Std. Deviation		.494	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.440	.343
	Kurtosis		-1.887	.674

Telah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan nilai skewness dibagi dengan standar errornya didapatkan hasil nilai < 2 , artinya distribusi data normal. Sehingga dapat dilanjutkan ke analisa Bivariat dengan menggunakan uji T.

1. ANALISA UNIVARIAT

Statistics

	umur responden	pendidikan responden	pekerjaan responden	paritas responden	reaksi responden
Valid	48	48	48	48	48
Missing	0	0	0	0	0

umur responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<20	2	4.2	4.2	4.2
21-30	20	41.7	41.7	45.8
Valid 31-40	24	50.0	50.0	95.8
>41	2	4.2	4.2	100.0
Total	48	100.0	100.0	

pendidikan responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
SMU	13	27.1	27.1	27.1
Valid diploma	15	31.3	31.3	58.3
S1	20	41.7	41.7	100.0
Total	48	100.0	100.0	

pekerjaan responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ibu rumah tangga	12	25.0	25.0	25.0
Valid pegawai swasta	25	52.1	52.1	77.1
pegawai negeri sipil	11	22.9	22.9	100.0
Total	48	100.0	100.0	

paritas responden

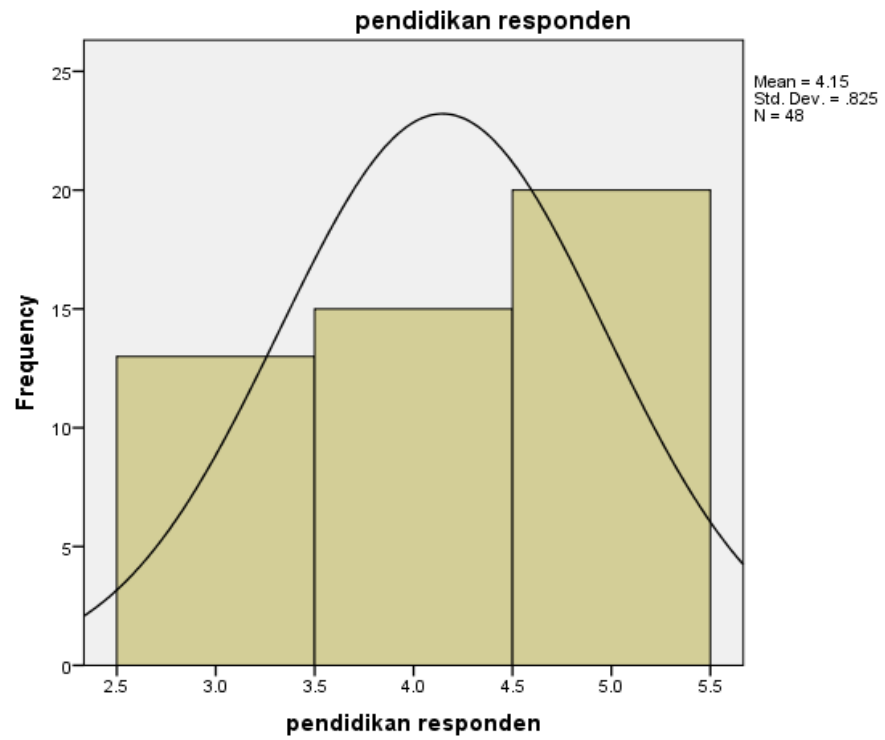
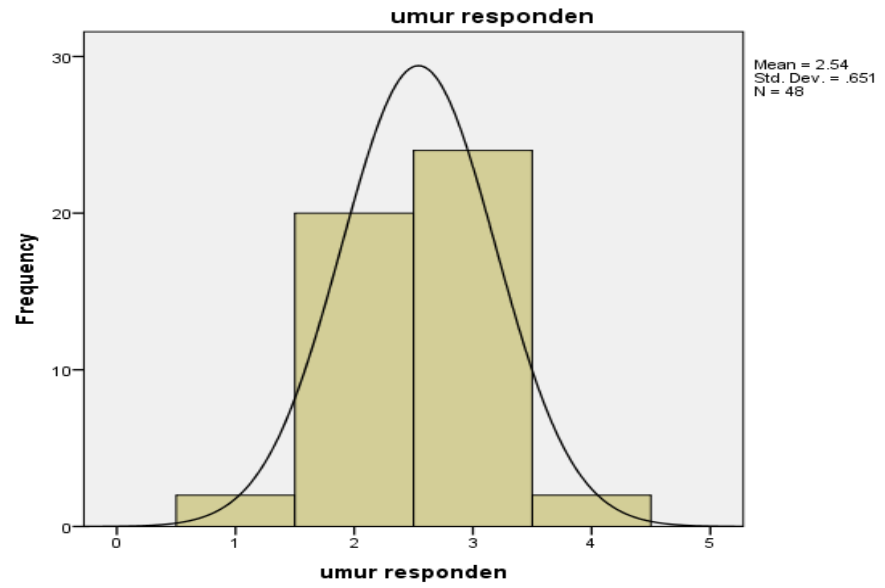
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid anak pertama	19	39.6	39.6	39.6
Valid anak kedua	29	60.4	60.4	100.0
Total	48	100.0	100.0	

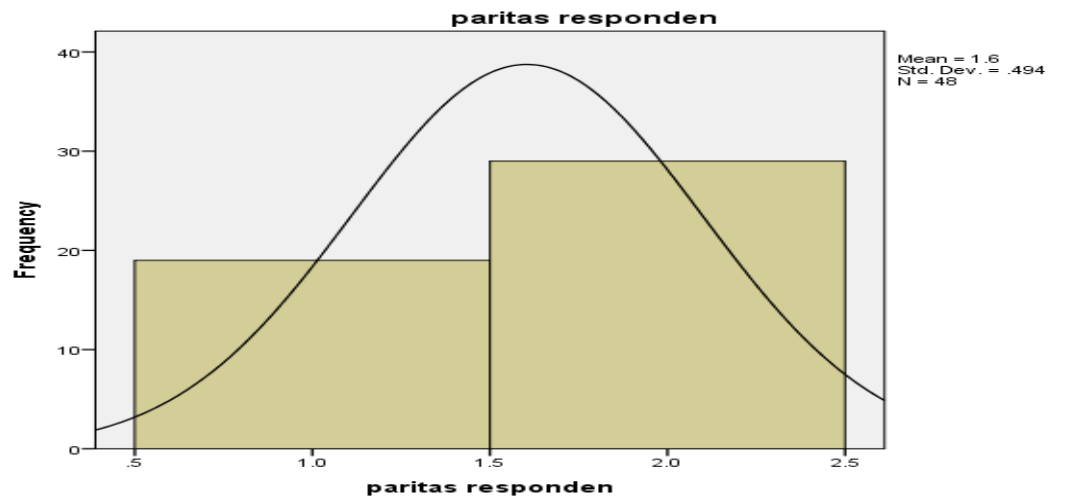
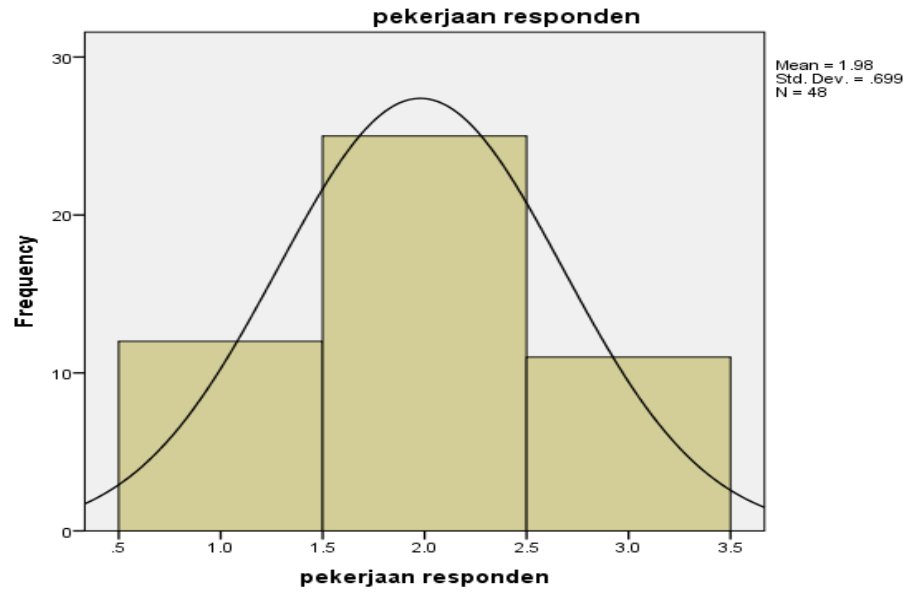
reaksi responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid berkurang	45	93.8	93.8	93.8
Valid tidak berkurang	3	6.3	6.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Statistics

	umur responden	pendidikan responden	pekerjaan responden	paritas responden	reaksi responden
Valid N	48	48	48	48	48
Missing	0	0	0	0	0
Mean	2.54	4.15	1.98	1.60	1.06
Std. Error of Mean	.094	.119	.101	.071	.035
Median	3.00	4.00	2.00	2.00	1.00
Mode	3	5	2	2	1
Std. Deviation	.651	.825	.699	.494	.245
Minimum	1	3	1	1	1
Maximum	4	5	3	2	2





2. ANALISA BIVARIAT

Menggunakan uji T Dependen atau T Paired / berpasangan. Karena penelitian ini menggunakan analisis data penelitian eksperimen atau disebut juga penelitian pre dan post. Responden di ukur dua kali. Peneliti ingin membandingkan sebelum dan sesudah mengikuti program/ intervensi.

T-Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					df	sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 nyeri awal – nyeri akhir	1.167	.996	144	877	1.456	8.112	47	.000

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 nyeri awal	3.46	48	1.271	.183
nyeri akhir	2.29	48	.849	.123

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 nyeri awal & nyeri akhir	48	.622	.000