

# LAMPIRAN

## PENJELASAN PENELITIAN

---

Judul Penelitian : Penerapan Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dalam Meningkatkan Saturasi Oksigen Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) Di Rumah Sakit PMI Kota Bogor.

Peneliti : Anisa Maghfira

NIM : P17320321005

Narahubung : 0812-8549-4975 (WhatsApp)

Saya mahasiswa Poltikenik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor), bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 April 2024 – 06 April 2024 dan 15 April 2024 – 20 April 2024 dengan tujuan mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dalam Meningkatkan Saturasi Oksigen Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) Di Rumah Sakit PMI Kota Bogor.

Saya menjamin bawa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terimakasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini.

Bogor, ..... 2024

Anisa Maghfira

## Lampiran 2

### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

---

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi *slow deep breathing* dalam meningkatkan saturasi oksigen pada pasien dengan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK). Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui terapi relaksasi *slow deep breathing* dalam meningkatkan saturasi oksigen.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dalam Meningkatkan Saturasi Oksigen Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK).

Bogor, .....2024

Peneliti

Responden

(Anisa Maghfira)

(.....)

### Lampiran 3

**DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN PENERAPAN  
TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING* PADA PASIEN  
DENGAN PPOK (PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK)  
DI RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA KOTA BOGOR**

---

Nomor Responden : (Di isi oleh peneliti)

Tanggal Pengambilan Data : (Di isi oleh peneliti)

Dalam pengisian angket ini diharapkan responden mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data dalam angket kuesioner dijamin oleh peneliti.

**Petunjuk Pengisian :**

1. Semua pertanyaan harus dijawab
2. Beri tanda *check list* (√) pada kotak yang telah di sediakan.
3. Setiap pertanyaan di jawab hanya satu jawaban yang sesuai dengan tanda.

**Karakteristik Responden :**

A. Identitas Responden :

1. Nama : Usia :
2. Jenis Kelamin : Laki-laki  Perempuan
3. Pendidikan : SD  SMA   
SMP  Peruguruan Tinggi   
Tidak Sekolah
4. Pekerjaan : Swasta  PNS/ABRI/POLRI   
Petani/Buruh  Tidak Bekerja   
Lain-lain
5. Lama Menderita Penyakit :
6. Tanda dan Gejala yang dirasakan :
7. Riwayat Penyakit :
8. Merokok : Ya  Tidak
9. Polusi Udara Lingkungan Rumah : Polusi  Tidak

*Lampiran 4*

**LEMBAR OBSERVASI HASIL PEMANTAUAN PENINGKATAN  
SATURASI OKSIGEN PRE & POST TERAPI  
SLOW DEEP BREATHING**

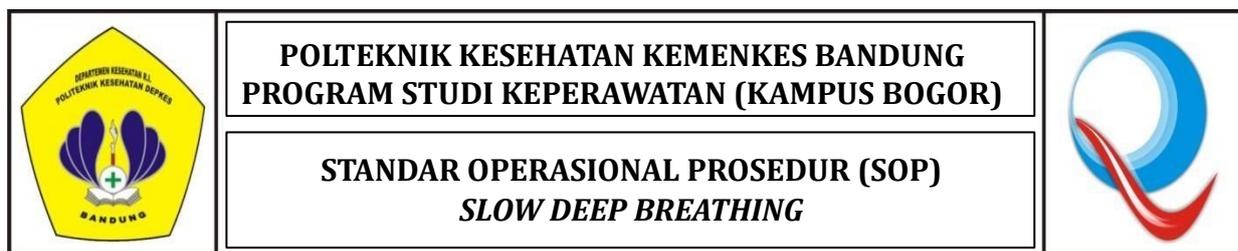
---

Responden	Nama/ Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Lama Menderita PPOK	Pertemuan	
					Pre	Post

Keterangan :

1. Di isi oleh peneliti
2. Dilakukan saat penelitian

Lampiran 5



<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b> <b>PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI <i>SLOW DEEP BREATHING</i></b>	
<b>Pengertian</b>	<p><i>Slow deep breathing (SDB)</i> merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat atau pelan. <i>Slow Deep Breathing</i> adalah suatu tata cara bernapas menggunakan frekuensi kurang dari 10 napas per menit serta periode inspirasi lama sehingga terjadi pengaturan pernapasan yang dalam dan lama yang bertujuan untuk meredakan gejala PPOK, sehingga PPOK dapat dikendalikan (Rahayu et al., 2022)</p>
<b>Tujuan</b>	<p>Tujuan <i>slow deep breathing</i>, (Isnaini et al., 2018) yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Untuk mempengaruhi modulasi sistem kardiovaskuler.</li> <li>Peningkatan interval RR (relatif terhadap perubahan tekanan darah).</li> <li>Meningkatkan inflasi alveolar maksimal, relaksasi otot dan menghilangkan ansietas.</li> <li>Mencegah pola aktifitas otot pernafasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap serta kerja bernafas.</li> <li>Mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan menghilangkan ansietas.</li> </ul>
<b>Indikasi</b>	<p>Pasien dengan pola napas tidak efektif dan terjadi penurunan kadar saturasi oksigen.</p>
<b>Kontraindikasi</b>	<p>Menurut (Tarwoto Wartonah, 2015) adapun kontra indikasi tindakan <i>Slow Deep Breathing</i> antara lain :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tension pneumothoraks</li> <li>b. Hemoptisis</li> <li>c. Gangguan sistem kardiovaskuler seperti infark miokard akut (IMA), aritmia.</li> <li>d. Efusi pleura yang luas.</li> </ul>
<b>Alat dan Bahan</b>	Lembar observasi dan <i>Pulse Oxymetry</i>
<b>Waktu</b>	Dua kali sehari selama 3 hari perawatan di Ruang rawat inap.
<b>Langkah-langkah</b>	<p><b>1). Persiapan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kaji pola napas klien sebelum dilakukan teknik relaksasi <i>slow deep breathing</i>. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuci tangan</li> <li>• Beri salam dan memperkenalkan diri pada klien</li> <li>• Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien/keluarga</li> <li>• Berikan kesempatan klien untuk bertanya sebelum kegiatan dilakukan</li> <li>• Jaga privasi klien</li> <li>• Bantu klien untuk memilih posisi yang nyaman</li> <li>• Atur pasien dengan posisi duduk atau berbaring</li> <li>• Kedua tangan pasien diletakkan diatas perut</li> </ul> </li> <li>b. Latihan dilakukan selama 15 menit.</li> <li>c. Hal-hal yang perlu diperhatikan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterbatasan pergerakan atau ketidakmampuan klien dalam memposisikan posisi duduk dapat diposisikan menjadi berbaring.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2). Kerja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. .Mengatur posisi pasien dengan duduk atau berbaring.</li> <li>b. Meletakkan kedua tangan pasien diletakkan diatas perut</li> <li>c. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui</li> </ul>

	<p>hidung dan tarik napas selama tiga detik, rasakan perut mengembang saat menarik napas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>d. Menahan napas selama tiga detik</li><li>e. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama enam detik. Rasakan perut bergerak ke bawah.</li><li>f. Cuci tangan setelah tindakan.</li></ul> <p><b>3). Evaluasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Evaluasi respon pasien</li><li>b. Mengaji kembali keefektifan pola napas</li><li>c. Berikan reinforcement positif</li><li>d. Jadwalkan pertemuan selanjutnya</li><li>e. Salam penutup</li></ul>
--	--

Lampiran 6

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN

---



## Lampiran 7



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Bandung**

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA**  
**TIGA TA. 2023/2024**

**NAMA MAHASISWA** : Anisa Maghfira  
**NIM** : P17320321005  
**NAMA PEMBIMBING** : Ns. Camalia Suhertini Sahat, M. Kep., Sp. MB.  
**JUDUL KTI** : Penerapan Pemberian Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* Dalam Meningkatkan Saturasi Oksigen Pada Pasien Dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)  
**TAHUN AKADEMIK** : 2023/2024

### CATATAN PROSES BIMBINGAN

<b>NO</b>	<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>TOPIK BIMBINGAN</b>	<b>REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISIDAN BAHAN BACAAN )</b>	<b>TANDA TANGAN PEMBIMBING</b>
1.	Selasa, 23 Januari 2024	Mengajukan judul- judul proposal	Memberikan pilihan untuk memilih 2 judul yang telah disetujui.	
2.	Jumat, 29 Januari 2024	Mengkonsultasikan judul dan mempersetujui	Memberikan arahan mengenai judul serta konsep yang perlu di susun pada penelitian.	
3.	Selasa, 13 Februari 2024	Mengkonsultasikan BAB 1 dan	Memberikan rekomendasi perubahan kalimat dan isi di BAB 1	

		Merevisi		
4.	Senin, 5 Februari 2024	Mengajukan revisi BAB 1 dan mengajukan BAB	Memberikan rekomendasi perubahan kalimat dan penyusunan isi dari BAB 1 dan 2	
5.	Kamis, 21 Maret 2024	Mengajukan hasil revisi seluruh BAB dari BAB 1,2 dan 3.	Memberikan rekomendasi perubahan urutan, dan isi dari BAB 1, 2 dan 3	
6.	Jum'at, 22 Maret 2024.	Mengajukan hasil revisi BAB 1,2 dan 3	Memberikan rekomendasi perubahan urutan, dan isi dari BAB 1, 2 dan 3	
7.	Senin, 25 Maret 2024	Melakukan review akhir lengkap porposal penelitian sebelum melakukan seminar proposal.	Memberikan arahan dan masukan sebelum sidang, menandatangani lembar persetujuan, dan meng "acc" proposal.	
8.	Kamis, 4 April 2024	Mengajukan revisi proposal dari BAB 1 hingga BAB 3	Menyetujui revisi proposal dari BAB 1 hingga BAB 3	
9.	Jumat, 17 Mei 2024	Mengajukan pengerjaan BAB 4	Memberikan rekomendasi perubahan mengenai urutan isi, isi yang dimasukkan dan pembahasan yang rampung pada BAB 4	
10.	Senin, 20 Mei 2024	Mengajukan revisi BAB 4 dan mengajukan pengerjaan BAB 5	Memberikan rekomendasi perubahan beberapa kalimat dan isi pada BAB 4 dan BAB 5	
11.	Selasa, 21 Mei 2024	Mengajukan perubahan yang telah sesuai dengan rekomendasi pada BAB 4 dan BAB 5	Memberikan rekomendasi kerapihan laporan Karya Tulis Ilmiah, dan melengkapi persyaratan sesuai dengan buku pedoman.	
12.	Kamis, 23 Mei 2024	Melakukan review lengkap keseluruhan Karya Tulis Ilmiah sebelum melakukan pengumpulan dan sidang hasil.	Memberikan arahan dan masukan sebelum sidang hasil, menandatangani lembar persetujuan, dan "ACC" Karya Tulis Ilmiah untuk diujikan 28 Mei 2024.	

13.	Jumat, 7 Juni 2024	Melakukan revisi keseluruhan isi KTI setelah Uji Karya Tulis Ilmiah.	Memberikan rekomendasi isi Karya Tulis Ilmiah yang telah ditandai untuk direvisi setelah Uji KTI.	
14.	Selasa, 11 Juni 2024	Memperlihatkan hasil yang sudah di revisi, dan menyetujui hasil Karya Tulis Ilmiah untuk dicetak.	Memberikan arahan dan masukan untuk merapihkan isi KTI dan menyetujui dengan menandatangani lembar pengesahan.	

## PEMBIMBING

**(Ns. Camalia Suhertini Sahat, M. Kep., Sp. MB.**

**(NIP. 197103101994032003)**



## Lampiran 8

RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA BOGOR  
BIRO SUMBER DAYA MANUSIA  
BAGIAN PENDIDIKAN DAN LATIHAN  
Jln. Pajajaran No. 80 Bogor-Indonesia. Telepon : (0251) 8324080, Ext. 3318

Nomor: 0032/SDM-Diklat/IV/2024

Bogor, 15 April 2024

Kepada Yth,  
Ka.Ru Dahlia  
Rumah Sakit PMI Bogor  
di-

T e m p a t

Hal : Surat Pengantar Studi Kasus

*Dengan hormat,*

Sesuai surat masuk Poltekkes Kemenkes Bandung Nomor: PP.04.03/4.1.1/0016/2024 perihal: Laporan Tugas Akhir yang telah di setujui oleh Plt Direktur Utama RS PMI Bogor tanggal 2 April 2024 disposisi Nomor: E.0012/B.UM/IV/2023. Nama Mahasiswa Tersebut di bawah ini:

Nama : Anisa Maghfira  
NIM : P17320321005  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Judul Studi kasus : Penerapan Pemberian Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing Dalam Meningkatkan Saturasi Oksigen Pada Pasien dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

Untuk melengkapi laporan mahasiswa sebagai salah satu syarat tugas akhir dari D3 Keperawatan

Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatiannya dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,  
Ka.Bag.Diklat & Litbang



Ns.Firmansyah, M.Kep., Sp.Kep.MB

## Lampiran 9

 Palang  
Merah  
Indonesia

**RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA BOGOR**  
**BIRO SUMBER DAYA MANUSIA**  
SEKSI PENDIDIKAN LATIHAN DAN LITBANG  
Jln. Pajajaran No. 80 Bogor-Indonesia. Telepon : (0251) 8324080, Ext. 3318. Fax : (0251) 8324709.

---

**BIRO SUMBER DAYA MANUSIA**  
**RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA BOGOR**  
Nomor : 0054/Diklat-Litbang/IV/2024

*Perihal: Surat Keterangan Studi Kasus*

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala Bagian Diklat & Litbang Rumah Sakit Palang Merah Indonesia (PMI) Bogor, menerangkan bahwa :

Nama : Anisa Maghira  
NIM : P17320321005  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Judul KTI : Penerapan Pemberian Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing Dalam Meningkatkan Saturasi Oksigen Pada Pasien dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

Telah selesai melaksanakan Studi Kasus di Rumah Sakit Palang Merah Indonesia (PMI) Bogor, Periode April tahun 2024

Demikian keterangan ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 19 April 2024  
Rumah Sakit  
PALANG MERAH INDONESIA  
Ka.Bag Diklat dan Litbang,



Ns.Firmansyah, M.Kep., Sp.Kep.MB

Mengetahui  
Kabiro SDM

  
dr. Dadang Ibrahim

Rumah Sakit Palang Merah Indonesia. Jl. Pajajaran No. 80 Bogor - Indonesia  
Telp. +62 251 8324080, Fax. +62 251 8324709, website: www.rspmibogor.or.id