

## Lampiran 1

### LEMBAR PERSETUJUAN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk diketahuinya gambaran penerapan slow stroke back massage terhadap penurunan pola tidur pada pasien post operasi di RSUD Kota Bogor. Dengan ini saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tn S

Umur : 61 Tahun

Bersedia menjadi responden dalam penelitian gambaran penerapan slow stroke back massage terhadap penurunan pola tidur pada pasien post operasi di RSUD Kota Bogor.

Bogor, April 2022

Peneliti

Responden



(Hilda Ainusyifa)

(Tn S)

## LEMBAR PERSETUJUAN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk diketahuinya gambaran penerapan slow stroke back massage terhadap penurunan pola tidur pada pasien post operasi di RSUD Kota Bogor. Dengan ini saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny M

Umur : 66 Tahun

Bersedia menjadi responden dalam penelitian gambaran penerapan slow stroke back massage terhadap penurunan pola tidur pada pasien post operasi di RSUD Kota Bogor.

Bogor, April 2022

Peneliti

Responden



(Hilda Ainusyifa)

(Ny M)

## Lampiran 2

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SLOW STROKE BACK MASSAGE

Definisi	<i>Slow Stroke Back Massage</i> merupakan intervensi keperawatan yang diberikan dengan cara memberikan usapan secara perlahan, tegas, berirama dengan kedua tangan menutup area selebar 5 cm diluar tulang belakang yang dimulai dari kepala hingga area sacrum dengan kecepatan sekitar 60 gerakan dalam hitungan menit dan dibutuhkan sekitar 3 hingga 10 menit
Tujuan	Meningkatkan kualitas tidur
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menurunkan fatigue</li><li>2. Penurunan intensitas nyeri</li><li>3. Menurunkan kecemasan</li><li>4. Meningkatkan kualitas tidur</li><li>5. Dapat menurunkan tekanan darah, frekuensi jantung dan suhu tubuh.</li></ol>
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Luka bakar</li><li>2. Luka memar</li><li>3. Ruam kulit</li><li>4. Patah tulang</li><li>5. Peradangan kulit</li></ol>
Alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lotion</li><li>2. Handuk</li><li>3. Selimut</li><li>4. Lembar pengukuran kualitas tidur</li><li>5. Alat tulis</li><li>6. Lembar catatan</li></ol>
Prosedur	<p>A. Tahap pra interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan pengumpulan data tentang pasien</li><li>2. Menyiapkan lingkungan yang nyaman dan tenang</li><li>3. Mencuci tangan</li><li>4. Mengukur kualitas tidur</li><li>5. Melakukan verifikasi tindakan pemberian slow stroke back massage</li><li>6. Menyiapkan alat dan bahan</li></ol> <p>B. Tahap orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam kepada pasien</li><li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menanyakan kesiapan pasien</li> <li>4. Melakukan kontrak waktu dan tempat pada pasien</li> </ol> <p>C. Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien dipersilahkan untuk memilih posisi yang diinginkan selama intervensi, bisa tidur miring, telungkup, atau duduk.</li> <li>2. Buka punggung klien, bahu, dan lengan atas. Tutup sisanya dengan selimut.</li> <li>3. Pemeriksaan lokasi terlebih dahulu.</li> <li>4. Setelah itu cuci tangan. Tuangan sedikit lotion ditangan. Gunakan losion/gel sesuai kebutuhan</li> <li>5. Lakukan usapan pada punggung dengan menggunakan jari-jari dan telapak tangan secara sirkuler dari bawah ke atas hingga pundak selama 3-10 menit.</li> <li>6. Akhiri usapan dengan gerakan memanjang dan beritahu pasien bahwa perawat mengakhiri usapan.</li> <li>7. Bersihkan punggung pasien dengan handuk</li> <li>8. Memasang pakaian pasien kembali</li> <li>9. Bantu pasien berada di posisi yang nyaman.</li> <li>10. Letakkan handuk yang kotor pada tempatnya</li> <li>11. Cuci tangan.</li> </ol> <p>D. Tahap terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi tindakan</li> <li>2. Melakukan kontrak untuk tindakan selanjutnya</li> <li>3. Berpamitan dengan klien</li> <li>4. Membereskan alat</li> <li>5. Mencuci tangan</li> <li>6. Melakukan pengukuran tekanan darah</li> <li>7. Melakukan pengukuran skala nyeri</li> <li>8. Mencatat dalam lembar keperawatan</li> </ol>
Unit terkait	Instalasi rawat inap, instalasi rawat jalan

**KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)**

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

<b>5</b>	<b>Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?</b>	<b>Tidak pernah</b>	<b>1x seminggu</b>	<b>2x seminggu</b>	<b>≥ 3 x seminggu</b>
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain .....				
<b>6</b>	<b>Seberapa sering anda menggunakan obat tidur</b>				
<b>7</b>	<b>Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari</b>				
		<b>Tidak antusias</b>	<b>Kecil</b>	<b>Sedang</b>	<b>Besar</b>
<b>8</b>	<b>Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi</b>				
		<b>Sangat baik</b>	<b>Baik</b>	<b>kurang</b>	<b>Sangat kurang</b>
<b>9</b>	<b>Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu</b>				
	<b>Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu</b>				