

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Tahapan	Kegiatan	Waktu (Bulan ke-)						
		1	2	3	4	5	6	7
Persiapan	Menyusun konsep pelaksanaan							
	Menyusun Instrumen							
	Seminar proposal							
Pelaksanaan	Mengambil data							
	Mengolah data penelitian							
	Menganalisis data							
Pelaporan	Menyusun laporan hasil penelitian sesuai <i>draft</i>							
	Sidang Skripsi							

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Ibu/sdr

Di Bangli

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini mahasiswa Program Studi Diploma IV Kebidanan dan Profesi Bidan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali:

Nama: Sang Ayu Made Suryani

NIM: 202215302030

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II, Kabupaten Bangli Tahun 2023”.

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagia Ibu sebagai responden dan kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk itu saya mohon kesediaan Ibu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Demikian permohonan saya, atas kesediaan dan partisipasi Ibu menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Sang Ayu Made Suryani

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya dari peneliti serta menyadari manfaat dari penelitian tersebut di bawah ini yang berjudul:

“Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II, Kabupaten Bangli Tahun 2023”

Dengan sukarela dan tanpa paksaan menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini dengan catatan bila suatu saat merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini serta berhak untuk mengundurkan diri.

Bangli, 2023

Mengetahui

Saksi

Menyetujui,

(Peneliti)

(.....)

(Responden)

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Kuesioner Tingkat Kecemasan HARS (*HAMILTON ANXIETY RATING SCALE*)

Keterangan:

Nomor Responden :
Nama/Inisial :
Tanggal Pemeriksaan :
Status Pekerjaan :
Riwayat Pendidikan :
Usia Kehamilan :

Total Skor :

kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
14 – 20 = kecemasan ringan
21 – 27 = kecemasan sedang
28 – 41 = kecemasan berat
42 – 56 = kecemasan berat sekali

Berikan tanda (√) untuk memberikan jawaban iya/tidak pada lembar di bawah ini!

No	Pertanyaan	Iya	Tidak	Skor
1	Perasaan Ansietas			
	Saya sering merasa cemas			
	Saya sering berfirasat buruk			
	Saya takut akan pikiran saya sendiri			
	Saya mudah tersinggung			
2	Ketegangan			
	Saya merasa tegang saat membayangkan proses persalinan			
	Saya sering merasa lesu			
	Saya tidak bisa istirahat tenang			
	Saya mudah terkejut			
	Saya mudah menangis			
	Saya sering gemetar			
3	Ketakutan			
	Saya takut melihat darah			
	Saya takut bicara dengan suami atau keluarga			
	tentang proses persalinan			
	Saya takut pada gelap			
	Saya takut ditinggal sendiri			
	Saya takut melihat darah			
4	Gangguan Tidur			

	Terkadang saya susah tidur			
	Saya tidur tidak nyenyak			
	Saya sering mimpi buruk			
	Saya bangun dengan keadaan tidak bersemangat			
5	Gangguan Kecerdasan			
	Saya sukar konsentrasi			
	Daya ingat saya menurun			
	Daya ingat saya buruk			
6	Perasaan Depresi			
	Saya kehilangan minat/hobi			
	Saya sering merasa sedih			
	Perasaan saya berubah-ubah sepanjang hari			
7	Gejala Somatik (Otot)			
	Saya sering merasakan nyeri otot			
	Saya merasakan kaku pada otot			
	Suara saya tidak stabil			
8	Gejala Somatik (Sensorik)			
	Telinga saya sering berdengung			
	Penglihatan saya terkadang kabur (berkunang-kunang)			
	Muka saya terkadang memerah atau pucat			
9	Gejala Kardiovaskuler			
	Saya sering merasa berdebar-debar			
	Denyut nadi saya terkadang terasa kencang			
	Saya sering merasa lemas			
	Saya sering merasakan nyeri didada			
10	Gejala Respiratori			
	Saya sering merasa tertekan dan sesakdidada			
	Saya sering menarik Napas panjang			
	Napas saya terkadang terasa sesak			
	Napas saya terasa pendek			
	Saya kesulitan menelan bila makan/minum			
	Saya merasakan nyeri diperut sebelum dansesudah makan			
	Terkadang saya merasa kembung			
	Saya sering merasa mual			
	Terkadang saya merasa ingin muntah			
	Saya susah buang air besar			
	Berat badan saya menurun			
12	Gejala Urogenital			

	Saya sering buang air kecil			
	Saya tidak bisa menahan kencing			
	Gejala Otonom			
13	Mulut saya terasa kering			
	Muka saya terkadang merah			
	Saya mudah berkeringat			
	Kepala saya sering pusing			
	Kepala saya terasa berat			
	Kepala saya terasa sakit			
	Tingkah Laku Pada Wawancara			
14	Saya sering merasa gelisah			
	Saya merasa tidak tenang			
	Saya sering gemetar			
Total Nilai				

Lampiran 5. Ethical Clearance



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

NO : 010/KEPK/MI/PKKB/2023

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :
The Research Protocol Proposed By

Peneliti Utama : Sang Ayu Made Suryani

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Dengan Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II, Kabupaten Bangli Tahun 2023

Title : The Effect of Deep Breath Relaxation Technique on The Degree of Pregnancy Women Anxiety in Facing Delivery Process in Puskesmas Susut II Working Area, Bangli District, 2023

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu :

1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko, 5. Rujukan/eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan privacy, 7. Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.
Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards :

1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4. Risks, 5. Persuasion/exploitation, 6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.
This is indicated by the fulfillment indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Maret 2023 sampai 31 Maret 2024
This declaration of ethics applies during the period March 30 th, 2023 until March 31th, 2024.



Denpasar, 30 Maret 2023
Politeknik Kesehatan kartini Bali
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Ketua

Bdn. Kadek Wijantari, S.ST., M.Kes.
NIDN : 0818029003

Lampiran 6.



PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU
Jalan Lettu Kanten Gang II Bangli Telp. (0366) 91267
BANGLI - 80613

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR : 071/22/III/DPMPTSP

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.

Menimbang : 1. bahwa sesuai Surat permohonan dari Politeknik Kesehatan Kartini Bali tertanggal 07 Maret 2023 Nomor 072/PG/D/PKKB/III/2023 Perihal Mohon Ijin Penelitian
2. bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian serta pengembangan perlu diterbitkan surat keterangan penelitian.
3. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana huruf a dan b serta hasil verifikasi dan validasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli berkas persyaratan administrasi telah memenuhi syarat.

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli memberikan rekomendasi penelitian kepada :

- Nama : Sang Ayu Made Suryani
- No. KTP : 5106025802730002
- Alamat : Lingk/Br.petak, Bebalang, Bangli
- Pekerjaan : Bidan
- Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

- Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II Tahun 2023
- Lokasi/Tempat : Wilayah Kerja Puskesmas Susut II, Bangli
- Jumlah Peserta : 30
- Lama Penelitian : 13 Maret 2023 - 29 April 2023

Dengan Ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut :

- Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu agar melaporkan kepada pejabat setempat yang akan dijadikan obyek penelitian.
- Mematuhi ketentuan dan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah penelitian.
- Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian dimaksud.
- Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Dinas Penanaman Modal dan Ppelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli.
- Surat Rekomendasi yang dikeluarkan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai ketentuan dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dipergunakan dimana perlu.

Dikeluarkan di : Bangli
Pada tanggal : 08 Maret 2023
Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :
A.N. BUPATI BANGLI
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Bangli,

I MADE ARI PULASARI, S.Sos
NIP. 196906121989031003

Tembusan :

- Bupati Bangli cq. Sekretaris Daerah Kabupaten Bangli
- DANDIM 1626 Bangli di Bangli
- Kapolres Bangli di Bangli
- Kepala DPMPSTP Provinsi Bali di Denpasar
- Kepala Bagian Umum Setda Kab.Bangli
- Yang bersangkutan
- Arsip.



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR/E

Lampiran 7. SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam

A. Pengertian	Merupakan metode aktif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri. Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri. Ada tiga hal utama dalam Teknik relaksasi yaitu: <ul style="list-style-type: none">a. Posisikan pasien dengan tepatb. Pikiran beristirahatc. Lingkungan yang tenang
B. Tujuan Kegiatan	Untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan cemas pada ibu hamil. Indikasi: dilakukan untuk pasien yang mengalami cemas saat melahirkan.
C. Prosedur pelaksanaan	1. Tahap Pra-interaksi: <ul style="list-style-type: none">a. Membaca status pasienb. Mencuci tanganc. Menyiapkan alat dokumentasi
	2. Tahap Orientasi <ul style="list-style-type: none">a. Memberikan salam terapeutikb. Validasi kondisi pasienc. Menjaga privasi pasiend. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien dan keluarga
	3. Tahap Kerja <ul style="list-style-type: none">a. Atur posisi pasien dengan posisi duduk ditempat yang nyaman.b. Letakkan satu tangan pasien diatas abdomen (tepat bawah iga) dan tangan lainnya berada di tengah-tengah dada untuk merasakan gerakan dada dan abdomen saat berNapas.c. Keluarkan Napas dengan perlahan-lahan.

	<ul style="list-style-type: none"> d. Tarik Napas dalam melalui hidung secara perlahan-lahan selama 4 detik sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama menarik Napas. e. Tahan Napas selama 3 detik. f. Hembuskan dan keluarkan Napas secara perlahan-lahan melalui mulut selama 4 detik. g. Lakukan secara berulang dalam 4 siklus selama 15 menit dengan periode istirahat 2 menit (1 siklus adalah 1 kali proses mulai dari tarik Napas, tahan dan hembuskan).
	<p>4. Tahap Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Evaluasi hasil kegiatan b. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya c. Akhiri kegiatan dengan baik d. Cuci tangan
	<p>5. Dokumentasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Catat waktu pelaksanaan tindakan b. Catat respon pasien c. Paraf dan nama Bidan pelaksana.

Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 9. Hasil Analisa Data

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
pre_test	Mean	31.6000	.60382	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30.3651	
		Upper Bound	32.8349	
	5% Trimmed Mean	31.5741		
	Median	31.0000		
	Variance	10.938		
	Std. Deviation	3.30725		
	Minimum	25.00		
	Maximum	38.00		
	Range	13.00		
	Interquartile Range	5.00		
	Skewness	.342	.427	
	Kurtosis	-.478	.833	
Post_test	Mean	19.9000	.25975	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.3687	
		Upper Bound	20.4313	
	5% Trimmed Mean	19.8889		
	Median	20.0000		
	Variance	2.024		
	Std. Deviation	1.42272		
	Minimum	17.00		
	Maximum	23.00		
	Range	6.00		
	Interquartile Range	2.00		
	Skewness	.111	.427	
	Kurtosis	-.367	.833	

Frequency Table

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	2	6.7	6.7	6.7
	3.00	28	93.3	93.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	20	66.7	66.7	66.7
	2.00	10	33.3	33.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre_test	.152	30	.073	.957	30	.255
Post_test	.139	30	.146	.959	30	.294

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_test - Post_test	11.70000	2.75618	.50321	10.67082	12.72918	23.251	29	.000