

Lampiran: 1

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON

No.	Prosedur tindakan	Keterangan
A.	Tahap persiapan	
1.	Memberikan salam terapeutik	
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang	
3.	Memvalidasi kondisi pasien	
4.	Menjaga privasi pasien	
5.	Memilih Do'a untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi	
B.	Tahap kerja	
1.	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman	
2.	Instruksikan pasien memejamkan mata	
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks	
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan <i>do'a</i> atau kata yang sudah dipilih	
5.	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan	

6.	Lakukan selama kurang lebih 10 menit	
7.	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan	
C.	Tahap Terminasi	
1.	Evaluasi perasaan pasien	
2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya	
3.	Akhiri dengan salam	

Kuesioner Data Demografi

Petunjuk pengisian :

1. Lembar ini diisi oleh peneliti/pengambil data
2. Pertanyaan ditujukan pada pasien dan jawabanya ditulis oleh peneliti/pengambil data

Biodata Pasien:

- a. Nama :
- b. Alamat :
- c. No. tlpn :
- d. Jenis Kelamin : (laki-laki/Perempuan)*
- e. Umur :
- f. Pekerjaan :
- g. Jam kerja regular : jams.d
- h. Pendidikan :
 - (Tidak Sekolah/SD/SMP/SMA atau SMK/Akademi/Sarjana)*
 - Lain-lain (sebutkan).....
- i. Sudah cuci darah sejak:(bulan..... dan..... tahun)
- j. Cuci darah sebanyak.....x/minggu
- k. Mampu duduk : (ya/tidak)*
- l. Penurunan kesadaran: (ya/tidak)*
- m. Gangguan pendengaran: (ya/tidak)*
- n. Edema paru : (ya/tidak)*
- o. Diagnosa medis lain : CVA/PJK/tidak ada *
- p. Pernah melakukan relaksasi benson: (ya/tidak)*

Ket: * coret yang bukan jawaban responden

Lampiran: 4

Kuesioner

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

KODE RESPONDEN:

Keterangan:

0 : Tidak pernah

1 : Kadang-kadang

2 : Sering

3 : Selalu.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				

8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
No	PERNYATAAN	0	1	2	3
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

- Skala depresi : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.
- Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.
- Skala stress : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0 – 9	0 - 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Berat	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat berat	> 28	> 20	> 34

(Damanik, 2011)

KUESIONER KUALITAS TIDUR

(PSQI)

Kode
Responden:

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?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x semi minggu
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				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				

(Maulida, 2011)

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur= (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur – pertanyaan nomer 4

lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 3

Kecil = 2

Sedang = 1

Besar = 0

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Jika total scor PSIQ ≥ 5 , maka kwalitaas tidur jelek/buruk. Sedangkan jika total skore PSQI < 5 , maka kwalitas tidurnya bagus

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
UNTUK IKUT SERTA SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (initial) :

Jenis Kelamin :

U s i a :

Pendidikan terakhir :

Alamat :

Pekerjaan :

Lama Menjalani HD :

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa:

Setelah mendapat keterangan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju** ikut sebagai responden studi pendahuluan penelitian yang berjudul : **Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stress dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa.**

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Ponorogo,

Responden

(Inisial.....)

**LOG BOOK LATIHAN RELAKSASI *BENSON*
PADA PASIEN HEMODIALISA**

Nama Pasien (Inisial) :

Alamat :

Asisten Peneliti :

Peneliti utama :

No.	Hari/ Tanggal	Pagi (Jam)	Tanda Tangan Pasien	Tanda Tangan Pendamping	Sore (Jam)	Tanda Tangan Pasien	Tanda Tangan Pendam ping
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							

19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							

Ponorogo,

Peneliti/Asisten Peneliti

(.....)



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**KETERANGAN
KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN**

Nomor : 479/EP-FKIK-UMY/XII/2016

Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri atas :

1. Prof. dr.H. Djauhar Ismail, Sp.A(K), Ph.D.
2. Prof.Dr.dr.H. Soewito A, Sp.THT-KL
3. drg. Ana Medawati, M.Kes
4. drh. Tri Wulandari, M.Kes
5. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes
6. Dr. dr. Tri Wahyuliati, Sp. S., M. Kes
7. Titih Huriah, Ns., M. Kep., Sp. Kom
8. Dr. drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
9. Sabtanti Harimurti, Ph. D., Apt
10. Dr. dr. Arlina Dewi, MMR
11. Dra. Irma Risdiyana, Apt., MPH
12. dr. Inayati Habib, Sp. MK., M. Kes

Telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

Nama Peneliti : Agus Wiwit Suwanto
NIM : 20151050002
Judul Penelitian : Efektifitas Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa
Pada Tanggal : 13 Desember 2016
Dengan Hasil : Layak Etik

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Desember 2016



Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 387656 ext. 213, 7491350 Fax. (0274) 387658

Muda mendunia



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr.HARJONO

Jl Raya Ponorogo – Pacitan Kelurahan Pakunden
Telp.(0352) 481218; 489262 FAX (0352) 485051
www.rsu-drharjono.co.id, E-mail : drharjono@pdpersi.co.id.

Tanggal, 7 Desember 2016

Nomor : 070/3055/405.29/2016
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Jawaban Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Sekretaris Prodi Magister Keperawatan
Program Pascasarjana Unmuh Yogyakarta
di

YOGYAKARTA

Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Nomor : 072/1789/405.19/2016 Tanggal 05 Desember 2016 perihal ijin peneliti Sehubungan dengan hal tersebut, kami dapat memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : **AGUS WIWIT SUWANTO**
Mahasiswa Prodi Magister Keperawatan Program Pascasarjana universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Alamat : Dukuh Sedarat RT 002 RW 001 Desa sedarat kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

Lama Penelitian : 12 Desember 2016 s.d 21 Januari 2017

Judul Penelitian : **EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN STRES DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PASCA HEMODIALISA DI RSUD Dr HARJONO S PONOROGO**

Dengan catatan tidak mengganggu pelayanan RSUD Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo dan perlu diinformasikan bahwa sebelum melaksanakan pengambilan data, kami mohon menyelesaikan administrasi sesuai dengan ketentuan RSUD Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo.

Demikian untuk menjadikan periksa dan atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih

DIREKTUR RSUD Dr. HARJONO S
KABUPATEN PONOROGO



Dr. MADE JEREN, Sp. THT
Pembina Utama Muda
NIP. 19620323 198803 1 011

Tembusan

1. Ka. Bid. Pelayanan Medik
2. Ka. Bag. Perencanaan Program
3. Ka. Sub. Bag. Rekam Medis & Infokes
4. Ka. Ruang & Poli
RSUD. Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo
5. Arsip

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Agus Wiwit Suwanto, S.Kep.Ns
Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 30 Agustus 1980
Alamat : Ds. Sedarat Kec. Balong, Ponorogo,
Jawa Timur

Riwayat Pendidikan:

1. SD : SDN 1 Sedarat kec. Balong Ponorogo, Lulus Tahun 1993
2. SMP : SMPN 1 Balong, Ponorogo, lulus tahun 1996
3. SMA : SMAN Ponorogo, lulus tahun 1999
4. S1 Keperawatan : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Jogjakarta, lulus tahun 2004
5. Profesi Ners : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Jogjakarta, lulus tahun 2006

Riwayat Pekerjaan:

1. Dosen Tidak Tetap Akper Unmuh Ponorogo Tahun 2006
2. Dosen tetap Akper Pemkab Ponorogo tahun 2006 s/d sekarang

Pengalaman Penelitian:

1. Tahun 2006	:	Faktor-faktor yang mempengaruhi proses dokumentasi keperawatan RSUD Aisyiyah Ponorogo 2004
2. Tahun 2014	:	Persepsi Mahasiswa Akper Pemkab Ponorogo Terhadap Kinerja Pembimbing Akademik pada tahun 2014
3. Tahun 2015	:	Kepuasan Mahasiswa Akper Pemkab Ponorogo terhadap Pelayanan Bimbingan Klinik Oleh Pembimbing Klinik di Rumah Sakit Muslimat Ponorogo

Pengalaman Pengabdian Masyarakat:

4. Tahun 2014	:	Penyuluhan tentang Bahaya Tetanus dan Pencegahannya Kepada Anggota Badan Permusyawaratan Desa Sedarat Kec. Balong Ponorogo
5. Tahun 2014	:	Bahaya Minuman Keras dan Narkoba terhadap Remaja di Karang Taruna Dusun Krajan Desa Sedarat Kecamatan Balong Ponorogo
6. Tahun 2015	:	Bahaya Seks Pranikah terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja di SMKN 1 Slahung Ponorogo

Ponorogo

Agus Wiwit Suwanto, S.Kep.Ns