

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y & Rachmawati, I.N. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan (Ed 1). Jakarta. Rajawali Pers
- Amru. Sofian. 2011. *Sinopsis Obstetri Edisi 3*. Jakarta: ECG
- AORN. 2013, Standard of Perioperatif Nusing. *Guideline for Perioperative Practice*. Association of PerOperative Registered Nurse.
- Baradero, Dayrit, Siswandi (2017). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Perioperatif Oleh*, ECG
- Brunner and Suddarth.(2014). *Text Book Of Medical Surgical Nursing 12th Edition*. China: LWW.
- Halter, M.J. (2014) .*Varcarolis Foundation of Psychiatric Mental Health Nursing*. Diakses pada laman:<http://evolve.elsevier.com/Varcarolis>
- Hamid. (2013). *Hubungan anatara Kemampuan Komunikasi Teraupetik Perawat dengan Pasien Pre Operasi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG hal:2
- HIPKABI. (2014). *Buku pelatihan dasar-dasar keterampilan perawat kamar medah*, Jakarta: HIPKABI Press
- Jiwo, W.A. (2015). *Kamus Kedokteran Jiwo, Edisi 31*. Jakarta : ECG
- Marni. 2014. Asuhan Keperawatan pada Ibu yang mengalami *Section Cesear*. Jakarta: ECG.
- Mirianti. (2013) *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Dengan Pre Operasi SC* .<http://repository.usu.ac.id>
- Mulyanti, (2013). Komunikasi dan Hubungan Terapeutik Perawat Klien Terhadap Kecemasan. *Berita kedokteran Masyarakat*,24 (3),151-155
- Nanda (2015). *Diagnosa Keperawatan : Defenisi dan Klasifikasi 2015-2017*. Buku Kedokteran: ECG
- NANDA. 2015. *Diagnosa Nanda: Defenisi dan Klasifikasi*. Philadelphia: USA
- Ningsih . (2015). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5*. Jakarta. Sagung Seto
- Nurhayati. (2015). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Perioperatif*. Jakarta: ECG
- Nursalam., & Efendi, F. (2013). *Pendidikan dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Owen (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Pre Operasi*. Jurnal Kedokteran Universitas Jember .
- Polit & Beck . (2012). *Resorce Manual For Nursing Research. Generating AndAssesing Evidence For Nursing Practice*. Ninth edition. USA: Lippincott
- Purwoastuti,2015. Asuhan Persalinan Pasien Section Cesear: Yogyakarta: Pustaka Baru
- Reeder.J, Martin.L & Griffin.K, 2015. *Keperawatan Maternitas ,Volume 2, Edisi 18*.Jakarta: ECG
- Smeltzer. (2014). *Buku Ajar Medikal Bedah*. Jakarta: ECG
- Sofia, E.S. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan* . Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Solehati, T., (2015). *Konsep Dan Aplikasi Keperawatan Maternitas*. Bandung:PT Refika Aditama.
- Stuart. 2013. *Principle and practice of psichyiatric nusing(10th edition*. St. Lousi: Mosby
- Suryani. 2015. *Komunikasi Teraupetik Teori & Praktik*, Ed 2 Jakarta: Penerbit: ECG
- Stuart. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*.Jakarta: Penerbit ECG
- Suryani. (2015). *Komunikasi Teraupetik: Teori Dan Praktik*. Jakarta: ECG
- Videbeck,SI .2014. Psychiatric-mental health nursing.5th edition. Lippinoclt Williams&Wilkins:Philadelphia.
- Warsini, Irwanti, Siswanto,R.A.(2013). Komunikasi Teraupetik Perawat Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi .Jakarta:ECG

Standar Operasional Prosedur (SOP)
Relaksasi Otot Progresif

Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2015) persiapan untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu :

Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> a) Pahami tujuan, manfaat, prosedur. b) Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata teertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri. c) Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kaca mata, jam, dan sepatu. d) Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya meningkat.
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> a) Gerakan 1 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan. <ul style="list-style-type: none"> (1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. (2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. (3) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik. (4) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang di alami. (5) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan b) Gerakan 2 : <ul style="list-style-type: none"> Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang. (1) Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. (2) Jari-jari menghadap ke langit. c) Gerakan 3 : <ul style="list-style-type: none"> Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). (1) Genggan kedua tangan sehingga menjadi kepalan. (2) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot bisept akan menjadi tegang. d) Gerakan 4 : <ul style="list-style-type: none"> Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur. (1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. (2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher. e) Gerakan 5 & 6 : <ul style="list-style-type: none"> Ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut). (1) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis

	<p>sampai otot terasa kulitnya keriput.</p> <p>(2) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p>
	<p>f) Gerakan 7 :</p> <p>Ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, di ikuti dengan mengigit-gigit sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.</p>
	<p>g) Gerakan 8 :</p> <p>Ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot disekitar mulut. Bibir di moncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.</p>
	<p>h) Gerakan 9 :</p> <p>Ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.</p> <p>(1) Gerakan di awali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.</p> <p>(2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.</p> <p>(3) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p>
	<p>i) Gerakan 10 :</p> <p>Ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <p>(1) Gerakan membawa kepala ke muka.</p> <p>(2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</p>
	<p>j) Gerakan 11 :</p> <p>Ditunjukkan untuk melatih otot punggung</p> <p>(1) Angkat tubuh dari sandaran kursi.</p> <p>(2) Punggung di lengkungkan.</p> <p>(3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.</p> <p>(4) Saat relaks letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.</p>
	<p>k) Gerakan 12 :</p> <p>Ditunjukkan untuk melemaskan otot dada.</p> <p>(1) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.</p> <p>(2) Di tahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepaskan.</p> <p>(3) Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.</p>
	<p>l) Gerakan 13 :</p> <p>Ditunjukkan untuk melatih otot perut</p> <p>(1) Tarik dengan kuat perut ke dalam.</p> <p>(2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal</p>

	<p>untuk perut.</p>
	<p>m) Gerakan 14-15 :</p> <p>Ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).</p> <p>(1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.</p> <p>(2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.</p> <p>(3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.</p> <p>(4) Ulangi setiap gerakan masing-masing 2 kali.</p>

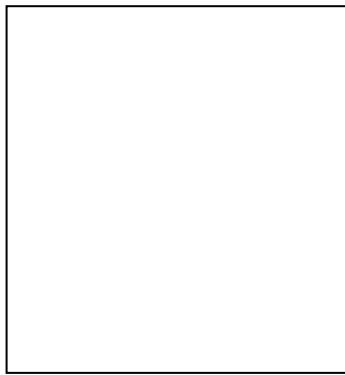
LEMBAR OBSERVASI
ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN ASMA DENGAN MASALAH
GANGGUAN POLA TIDUR MENGGUNAKAN TERAPI OTOT PROGRESIF

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Klien 1		Klien 2	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Sulit memulai tidur (lebih dari 30 menit)				
2	Terbangun dimalam hari				
3	Setelah terbangun sulit memulai tidur kembali				
4	Tidur tidak nyenyak				
5	Merasa lelah setelah bangun tidur				
6	Merasa pusing setelah bangun tidur				
7	Bangun terlalu pagi				
8	Tidur kurang dari 6 jam per hari				
9	Mudah marah/tersinggung				
10	Merasa lambat berespon terhadap sesuatu				
11	Tetap merasa ngantuk meski sudah bangun dari tidur				
12	Merasa kesulitan berkonsentrasi selama terjaga				
13	Mengalami penurunan mood dan motivasi				
14	Hilangnya perasaan segar				
15	Kelopak mata bengkak				
16	Mata terasa perih				
17	Konjungtiva merah				
18	Kehitaman di daerah sekitar mata				
Total					

Keterangan nilai:

- Normal : 1-4
- Ringan : 5-9
- Sedang : 10-15
- Berat : 16-18

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS

Nama : Sri Yuliana Sibarani
T.T.L : Pandan, 13 Mei 1999
Agama : Kristen Protestan
Anak : Tunggal
Status : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes RI Medan Prodi D-III
Keperawatan Pemerintah Kabupaten Tapanuli Tengah
Alamat : Jl. SM.Raja No. 100 Sibolga

DATA ORANGTUA

Nama Ayah : Sihar Sibarani
Pekerjaan : Guru
Nama Ibu : Rumiris Pasaribu
Pekerjaan : PNS
Alamat : Jl. SM.Raja No. 100 Sibolga

DATA PENDIDIKAN

SD : Tahun 2005 – 2011 SDN Tukka 1B
SMP : Tahun 2011 – 2014 SMP Negeri 1 Sarudik
SMA : Tahun 2014 – 2017 SMA Negeri 3 Sibolga
D III KEPERAWATAN : Poltekkes Kemenkes RI Medan Prodi D-III Keperawatan
Pemerintah Kabupaten Tapanuli Tengah



PRODI KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN

JL.A.R Surbakti Kel.Sihaporas Nauli Kec.Pandan

Telp: (0631) 371718, Fax: (0631)371718)

Email :

LEMBAR BIMBINGAN PENULISAN STUDI LITERATUR D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN

Nama : Sri Yuliana Sibarani

NPM : 17 – 01 – 578

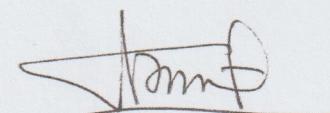
Dosen Pembimbing : Minton Manalu, SKM, M.Kes

Judul KTI : *Literature Review : Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Dalam Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Rumah Sakit Umum Dr.FL.Tobing Sibolga Tahun 2020.*

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Utama
1.	17 Maret 2020	Pengajuan Judul KTI	+
2.	17 Maret 2020	Konsul Judul KTI	+
3.	05 April 2020	ACC Judul KTI	+
4.	06 April 2020	Konsul Bab 1 Latar belakang, rumusan masalah, tujuan secara umum dan khusus, dan manfaat penelitian.	+
5.	13 April 2020	Perbaikan BAB 2 Tinjauan teoritis asma bronchial, teori gangguan pola tidur, teori relaksasi otot progresif dan teoritis keperawatan.	+
6.	14 April 2020	Perbaikan BAB 3 Jenis penelitian dan desain penelitian	+
7.	15 April 2020	ACC BAB 1, 2 & 3	+
8.	27 April 2020	SEMINAR PROPOSAL	

9.	23 Juni 2020	Konsul bab 4 & 5 Hasil jurnal dari lima jurnal nasional yang berkaitan asuhan keperawatan pada klien asma bronkial dengan gangguan pola tidur dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif, persamaan, kelebihan dan kekurangan pada jurnal tersebut. Pada bab 5: kesimpulan dan saran.	+	
10.	24 Juni 2020	Konsul bab 4 & 5 Penulisan pada tabel review jurnal dan persamaan, kelebihan dan kekurangan dan pada bab 5 kesimpulan dan saran.	+	
11.	29 Juni 2020	SIDANG HASIL		
12.	30 Juni 2020	Perbaikan abstrak dengan studi literatur, pada tujuan, manfaat, kesimpulan dan saran.	+	
13.	01 Juni 2020	Perbaikan literature review atau jurnal pada bab 4 dan bab 5.	+	
14.	02 Juni 2020	Perbaikan penulisan pada tabel literature review atau jurnal pada bab 4 dan pada bab 5 kesimpulan dan saran.	+	
15.	03 Juni 2020	Perbaikan penulisan halaman pada lampiran, dan daftar isi.	+	

Pembimbing Utama



Minton Manalu, SKM, M.Kes
NIP. 19700317 199103 1 004



PRODI KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN
JL.A.R Surbakti Kel.Sihaporas Nauli Kec.Pandan
Telp: (0631) 371718, Fax: (0631)371718
Email :

LEMBAR BIMBINGAN PENULISAN STUDI LITERATUR
D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES RI MEDAN

Nama : Sri Yuliana Sibarani

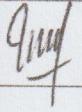
NPM : 17 – 01 – 578

Dosen Pembimbing : Maria Magdalena Saragi R, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat

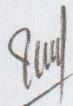
Judul KTI : *Literature Review* : Asuhan keperawatan pada klien asma dengan masalah gangguan pola tidur menggunakan terapi otot progresif di Rumah Sakit Umum Dr. Ferdinand Lumbantobing Sibolga tahun 2020

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Pendamping
1.	17 Maret 2020	Pengajuan Judul KTI	<i>qyf</i>
2.	17 Maret 2020	Konsul Judul KTI	<i>qyf</i>
3.	05 April 2020	ACC Judul KTI	<i>zuf</i>
4.	06 April 2020	Konsul Bab 1 Latar belakang, rumusan masalah, tujuan secara umum dan khusus, dan manfaat penelitian.	<i>qyf</i>
5.	13 April 2020	Perbaikan BAB 1, 2 & 3 Pada bab 1: penulisan pada latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat. Pada bab 2: teoritis asma bronkial, teori gangguan pola tidur, teori relaksasi otot progresif, teroritis keperawatan. Pada bab 3: jenis penelitian dan desain penelitian.	<i>qyf</i>

6.	14 April 2020	Perbaikan 2 & 3 Pada bab 2: SOP relaksasi otot progresif, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, dan evaluasi. Pada bab 3: jenis penelitian dan desain penelitian.	<i>QWQ</i>
7.	17 April 2020	Perbaikan BAB 2 & 3 Pada bab 2: observasi pada klien asma bronkial dengan gangguan pola tidur. Pada bab 3: jenis penelitian dengan studi literatur dan metode penelitian.	<i>QWQ</i>
8.	20 April 2020	Perbaikan BAB 2 & 3 Penulisan halaman pada bab 2 dan 3.	<i>QWQ</i>
9.	21 April 2020	Perbaikan BAB 1, 2 & 3 Penyusunan, penulisan, dan kerapian dalam bab 1 sampai bab 3.	<i>QWQ</i>
10	23 April 2020	Perbaikan Power Point	<i>QWQ</i>
11.	23 April 2020	ACC BAB 1, 2 & 3	<i>QWQ</i>
12.	27 April 2020	SEMINAR PROPOSAL	
13.	23 Juni 2020	Konsul bab 4 & 5 Pada bab 4: Hasil jurnal dan pembahasan dari lima jurnal nasional yang berkaitan asuhan keperawatan pada klien asma bronkial dengan gangguan pola tidur dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif. Pada bab 5: kesimpulan dan saran.	<i>QWQ</i>
14.	24 Juni 2020	Konsul bab 4 & 5 penulisan dalam tabel dan kesimpulan.	<i>QWQ</i>
15.	29 Juni 2020	SEMINAR HASIL	
16.	30 Juni 2020	Perbaikan abstrak dengan studi literatur, pada tujuan, manfaat, kesimpulan dan saran.	<i>QWQ</i>
17.	01 Juni 2020	Perbaikan literature review atau jurnal pada bab 4 dan bab 5.	<i>QWQ</i>
18.	02 Juni 2020	Perbaikan penulisan pada tabel literature review atau jurnal pada bab 4 dan pada bab 5 kesimpulan dan saran.	<i>QWQ</i>

19.	03 Juni 2020	Perbaikan penulisan halaman pada lampiran, dan daftar isi.	
-----	--------------	--	---

Pembimbing Pendamping



Maria Magdalena Saragi R, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep. Mat
NIP. 19741029 201001 2 003