

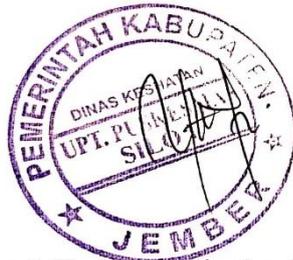
PERSETUJUAN

Asuhan Keperawatan Jiwa pada TN. S dengan Masalah Psikososial Ansietas di Desa Sumberjati Wilayah Kerja Puskesmas Silo 1 Jember.

Telah dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2019 di desa Sumberjati, Kecamatan Silo, Kabupaten Jember.

Jember, 10 Desember 2019

Pembimbing puskesmas



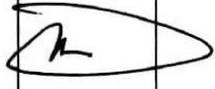
(Afrianti Harianingsih, Amd., Kep)

Pembimbing Akademik

Ns. Mad Zaimi, M.Kep., Sp. Kep.J
NIDN: 0714078705

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Safrina Adabiyah
 NIM : 1701021041
 Judul Karya Tulis Ilmiah : Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. S dengan Masalah Psikososial Ansietas di Desa Sumberjati Wilayah Kerja Puskesmas Silo 1 Jember
 Pembimbing : Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp. Kep.J

No	Tanggal	Materi yang dikonsultasikan	Masukan Pembimbing	TTD
1.	10-05-2020	BAB I - BAB II	- Revisi BAB I - Tambahkan teori psikososial - Tambahkan latar belakang	
2.	31-05-2020	BAB I - BAB II	- Acc BAB I - Tambahkan teori di BAB II	
3.	17-06-2020	BAB II - BAB III	- Acc BAB II - Lengkapi BAB III - Lanjutkan BAB IV - V	
4.	23 Juni 2020	BAB III, IV dan V	- Acc BAB III - Perbaiki BAB IV	
5.	28-06-2020	BAB IV - BAB V	- Acc ASKEP	
	16-7-2020		Revisi ulang	
			Acc.	

PENILAIAN KEMAMPUAN PASIEN DENGAN MASALAH ANSIETAS

Nama Pasien : Tn. S

Nama Petugas : Safrina Adabiyah

Petunjuk pengisian:

1. Beri tanda \checkmark bila jika pasien mampu melakukan kemampuan di bawah ini
2. Tuliskan tanggal setiap dilakukan penilaian

No	Kemampuan	Tanggal			
		10- 12- 2020	13- 12- 2020	17- 12- 2020	20- 12- 2020
Pasien					
Sp 1					
1	Membina hubungan saling percaya	\checkmark			
2	Menyebutkan penyebab ansietas	\checkmark			
3	Menyebutkan situasi yang menyertai ansietas	\checkmark			
4	Menyebutkan perilaku terkait ansietas	\checkmark			
5	Melakukan tehnik pengalihan situasi	\checkmark			
Sp 2					
6	Melakukan tehnik tarik napas dalam		\checkmark		
Sp 3					
7	Melakukan tehnik relaksasi otot			\checkmark	
Sp 4					
8	Melakukan tehnik relaksasi lima jari				\checkmark

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM

PENGERTIAN	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang dirujukan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran sehingga memberikan rasa nyaman. Teknik relaksasi napas dalam adalah suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lembut (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi stress fisik maupun emosional 2. Memelihara pertukaran gas 3. Untuk meningkatkan ventilasi alveoli
PERSIAPAN PASIEN	Minta pasien untuk berbaring atau duduk dengan rileks
CARA KERJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari posisi yang paling nyaman 2. Pasien meletakkan lengan disamping pasien 3. Kaki jangan di silangkan 4. Tarik napas dalam, rasakan perut dan dada anda terangkat perlahan 5. Rileks, keluarkan napas dengan perlahan-lahan 6. Hitung sampai 4, tarik napas pada hitungan 1 dan 2, keluarkan napas pada hitungan 3 dan 4 7. 7. Lanjutkan bernapas dengan perlahan, rilekskan tubuh, perhatikan setiap ketegangan pada otot. 8. Lanjutkan untuk bernapas dan rileks. 9. Konsentrasi pada wajah anda, rahang anda, leher anda, perhatikan setiap kesulitan 10. Napas dalam kehangatan dan relaksasi konsentrasi setiap ketegangan di tangan anda, perhatikan bagaimana rasanya 11. Sekarang buat kepalan-kepalan tangan yang kuat, saat anda mulai mengeluarkan napas, relaksasikan kepala dan tangan anda. 12. Perhatikan apa yang dirasakan tangan anda, pikir “rileks” tangan anda terasa hangat, berat atau ringan. 13. Upayakan untuk lebih rileks dan lebih rileks lagi

Sumber: (Sidauruk, 2015)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Progressive Muscle Relaxation (PMR)

PENGERTIAN	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang dirujukan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran sehingga memberikan rasa nyaman. Relaksasi otot progresif (<i>Progressive muscle relaxation</i>) didefinisikan sebagai suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memeberi efek nyaman pada seluruh tubuh.
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manajemen stres dan ansietas dengan menentukan tanda dan gejala ansietas. 2. Manajemen nyeri pada gangguan fisik dengan meningkatkan betha endorpin dan berfungsi meningkatkan imun seluler 3. Manajemen insomnia dengan menurunkan gelombang alpa otak.
CARA KERJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertama, duduk atau berbaring di ruangan yang nyaman dan tenang 2. Kencangkan otot-otot kaki selama lima detik 3. Lemaskan otot-otot tersebut selama 5 detik 4. Rentangkan jari-jari kaki 5. Kembali kencangkan dan lemaskan otot-otot betis dengan durasi yang sama 6. Kencangkan dan lemaskan otot-otot pinggul dan bokong 7. Lakukan cara yang sama pada otot-otot perut dan dada 8. Kencangkan otot-otot bahu dan lemaskan 9. Kengencangkan otot-otot wajah dengan cara mengerutkan wajah sambil memjamkan mata selama 5 detik 10. Lemaskan otot-otot wajah selama 5 detik 11. Terakhir lemaskan otot-otot tangan mbah dengan mengepal tangan selama 5 detik dan melepaskan kepalan perlahan-lahan selama 5 detik

Sumber: (Sidauruk, 2015)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI

PENGERTIAN	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang dirujukan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran sehingga memberikan rasa nyaman. Sedangkan relaksasi lima jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode pembayangan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari sebagai alat bantu.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi ansietas 2. Memberikan relaksasi 3. Melancarkan sirkulasi darah 4. Merelaksasikan otot-otot tubuh
INDIKASI	Terapi ini diindikasikan bagi klien dengan cemas, nyeri ataupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks
PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrak waktu, topik dan tempat dengan pasien 2. Klien diberikan penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan 3. Jaga privasi klien 4. Atur posisi klien senyaman mungkin
CARA KERJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atur posisi klien senyaman mungkin 2. Instruksi kepada klien untuk memejamkan mata 3. Tarik nafas, hembuskan nafas perlahan-lahan. Lakukan sebanyak tiga kali 4. Tautkan ibu jari dengan jari telunjuk, instruksikan kepada klien untuk membayangkan tubuh anda begitu sehat 5. Tautkan ibu jari dengan jari tengah, instruksikan kepada klien untuk membayangkan orang yang disayang 6. Tautkan ibu jari dengan jari manis, instruksikan kepada klien untuk membayangkan ketika klien berada di tempat yang paling nyaman 7. Tautkan ibu jari dengan jari kelingking, instruksikan kepada klien untuk membayangkan ketika klien mendapat suatu penghargaan 8. Instruksikan kepada klien untuk menarik nafas, hembuskan perlahan, dan lakukan sebanyak tiga kali 9. Instruksikan klien membuka mata secara perlahan-lahan

Sumber: (Azhari, 2018)