

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Konsultasi

Data Proposal	NIM	202111043	Nama Mahasiswa	Renanda Ayu Puspitaningrum		
Bimbingan Proposal	Program Studi	Diploma Tiga Keperawatan	Jenis TA	Tugas Akhir		
Rekap Percakapan Bimbingan	SKS Lulus	105 SKS	Tgl. Pengajuan	12 Januari 2026		
Syarat Ujian	Judul Diajukan	ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DENGAN FRAKTUR RADIUS ULNA DI RUANG ELISABETH 4 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA				
Jadwal Ujian	No	Tanggal	Pembimbing Proposal	Topik	Disetujui	Aksi
Nilai Ujian	1	12 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi BAB 2	✓	 
Nilai Akhir	2	13 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi BAB I dan BAB 2	✓	 
	3	13 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Askep Pengkajian-Diagnosis	✓	 
	4	20 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Pembahasan	✓	 
	5	21 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Pembahasan Ke 2	✓	 
	6	21 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Pembahasan Diagnosa Keperawatan	✓	 
	7	22 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Pembahasan Rencana Keperawatan	✓	 
	8	23 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Bimbingan Pembahasan Implementasi Keperawatan	✓	 
	9	26 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Evaluasi dan Dokumentasi		 
	10	28 Januari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Finalisasi Laporan		 
	11	4 Februari 2026	SCHOLASTICA FINA ARYU PUSPASARI; Ns.,M.Kep.	Konsultasi Revisi Setelah Sidang Tugas Akhir		 

SAP dan Media Penkes



STIKes PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jln. Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman
Telp (0274) 518977
Jln. Kaliurang KM 14 Po.Box 40 PKM Yogyakarta 55584 Telp (0274) 896124

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

STRATEGI ATASI NYERI

- Hari, tanggal, waktu : Selasa, 13 Januari 2026
Tempat : RS Panti Rapih Yogyakarta
Durasi : 15 Menit
Topik : Strategi Atasi Nyeri
Sasaran : Pasien Ny.T dengan fraktur radius ulna
Tujuan :
 - a. Tujuan Umum: Setelah dilakukan penyuluhan, sasaran *audience* diharapkan mampu memahami strategi mengatasi nyeri.
 - b. Tujuan Khusus:
 - Pasien mampu:
 - 1) Menyebutkan pengertian nyeri.
 - 2) Menyebutkan strategi mengatasi nyeri.
 - 3) Melakukan teknik relaksasi napas dalam

Garis Besar Materi :

1. Pengertian nyeri.
2. Faktor yang mempengaruhi nyeri.
3. Manajemen nyeri.

Metode : Ceramah, Tanya jawab

Alat Bantu Peraga : Leaflet

Rencana Evaluasi :

1. Ada umpan balik positif dari *audience* seperti dapat menjawab pertanyaan
2. *Audience* mampu menjawab dengan benar dari pertanyaan yang diberikan, yaitu :
 - a. Apa pengertian nyeri?
 - b. Apa saja strategi mengatasi nyeri?

- Sumber : Web, Jurnal
- Sumber :
- Rokhima, V. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi Orif di RSU Setia Budi. *Journal of Vocational Health Science*, 1(1), 24-33.
- Sari, I. (2023). *Definisi Nyeri, Penyebab, dan Pengobatan*. Retrieved from Primaya Hospital: <https://primayahospital.com/saraf/definisi-nyeri-tatalaksananya/>
- Suryani, M. (2023). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres Dingin.

Yogyakarta, 13 Januari 2026

Penyuluhan



(Renanda Ayu Puspitaningrum)

ISI MATERI

1. Pengertian Nyeri

Nyeri adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang telah rusak atau yang berpotensi untuk rusak.

Ketidaknyamanan akibat nyeri harus diatasi, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia, sebagaimana dalam hirarki maslow. Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari dan istirahat serta tidurnya. Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan individu. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri. (Sari, 2023).

2. Faktor yang mempengaruhi nyeri

Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu faktor usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, keletihan, pengalaman sebelumnya, gaya coping, dukungan keluarga dan sosial. (Rokhima, 2022).

3. Manajemen Nyeri

Untuk mengatasi nyeri pada pasien fraktur dibutuhkan manajemen nyeri efektif. Manajemen nyeri yang diberikan harus dapat memenuhi kebutuhan pasien salah satunya yaitu kebutuhan rasa nyaman. Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri yaitu :

a) Farmakologi

Pada keadaan nyeri ringan dapat menggunakan obat seperti antiinflamasi nonsteroid atau parasetamol, nyeri sedang dapat menggunakan obat seperti tramadol atau codein, dan nyeri berat dapat menggunakan obat morfin. (Suryani, 2023).

b) Non Farmakologi

Manajemen nyeri dengan tindakan relasasi mencakup :

1) Latihan pernafasan diafragma

Latihan pernapasan diafragma (diaphragmatic breathing) adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan kontraksi otot diafragma untuk meningkatkan ventilasi paru secara efektif.

Tujuan:

- Mengurangi kecemasan dan stres yang dapat memperburuk nyeri.
- Memberikan efek relaksasi dan meningkatkan oksigenasi tubuh.

Cara Kerja :

Dengan menarik napas dalam-dalam melalui hidung hingga perut mengembang (bukan dada), lalu menghembuskan napas perlahan melalui mulut, pasien dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang menghasilkan efek menenangkan dan analgesik alami.

2) Teknik relaksasi progresif

Teknik ini melibatkan ketegangan dan pelepasan otot-otot tubuh secara sistematis.

Tujuan:

- Mengurangi ketegangan otot akibat respons nyeri.
- Menurunkan stres dan rasa cemas yang memperburuk nyeri.

Cara Kerja :

Pasien diminta menegangkan otot tertentu selama beberapa detik, lalu melepaskannya sambil memperhatikan sensasi rileks yang muncul. Teknik ini membantu pasien lebih sadar akan ketegangan otot yang tidak disadari dan belajar melepaskannya secara aktif.

3) Guided imagery

Guided imagery adalah teknik visualisasi di mana pasien diarahkan membayangkan adegan yang menenangkan, seperti pantai atau pegunungan.

Tujuan:

- Mengalihkan perhatian dari rasa nyeri ke pikiran yang positif dan menenangkan.
- Mengurangi persepsi nyeri dengan menciptakan kondisi mental yang rileks.

Cara Kerja :

Melibatkan pemanduan (oleh perawat atau audio) untuk membayangkan suasana yang damai, disertai suara alam atau instruksi relaksasi. Teknik ini efektif dalam mengaktifkan jalur otak yang menghambat transmisi nyeri.

4) Meditasi

Meditasi adalah teknik menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran diri melalui fokus perhatian, seperti pada napas atau sensasi tubuh. Pada pasien

dengan fraktur, meditasi digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk membantu mengelola nyeri akut maupun kronis.

Tujuan:

- Mengurangi persepsi nyeri dengan meningkatkan fokus dan kontrol emosi.
- Menurunkan aktivitas simpatik yang terkait dengan stres dan nyeri.

Cara Kerja :

Meditasi mindfulness, misalnya, mengajarkan pasien untuk memperhatikan napas dan sensasi tubuh. Misalnya dengan posisi yang nyaman, baik dalam keadaan duduk bersandar maupun berbaring, tergantung pada tingkat nyeri dan kondisi fisik. Tarik napas perlahan melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut sambil berikan afirmasi positif untuk diri sendiri.

5) *Range Of Motion (ROM)*

Latihan gerak sendi yang dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan fleksibilitas, mencegah kekakuan sendi, dan memperlancar sirkulasi. Pada pasien dengan keluhan nyeri terutama akibat imobilisasi, fraktur, atau pasca operasi latihan ROM perlu dilakukan secara hati-hati, dengan memperhatikan batas toleransi nyeri pasien

Tujuan:

- Gerakan aktif maupun pasif pada anggota gerak membantu melancarkan aliran darah, yang penting untuk proses penyembuhan dan mencegah komplikasi seperti trombosis atau dekubitus.
- Latihan ringan yang dilakukan dalam batas toleransi dapat meredakan ketegangan otot, sehingga secara bertahap membantu mengurangi persepsi nyeri.
- Dengan sendi yang tetap fleksibel dan otot yang aktif, pasien akan merasa lebih nyaman, mandiri, dan memiliki harapan untuk pulih lebih cepat.

Cara Kerja :

Latihan ROM dilakukan secara pasif (oleh perawat) atau aktif (oleh pasien) pada bagian tubuh yang tidak mengalami fraktur. Ini penting agar sirkulasi darah tetap lancar, pembengkakan berkurang, dan nyeri akibat ketegangan otot bisa ditekan.

STRATEGI ATASI NYERI

APA ITU NYERI?

Nyeri adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang telah rusak atau yang berpotensi untuk rusak.



KENAPA HARUS DI ATASI?

- Seseorang yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktivitas sehari-hari dan istirahat serta tidurnya.

1. SECARA FARMAKOLOGI



Pada keadaan nyeri ringan dapat menggunakan obat seperti antiinflamasi nonsteroid atau parasetamol, nyeri sedang dapat menggunakan obat seperti tramadol atau codein, dan nyeri berat dapat menggunakan obat morfin

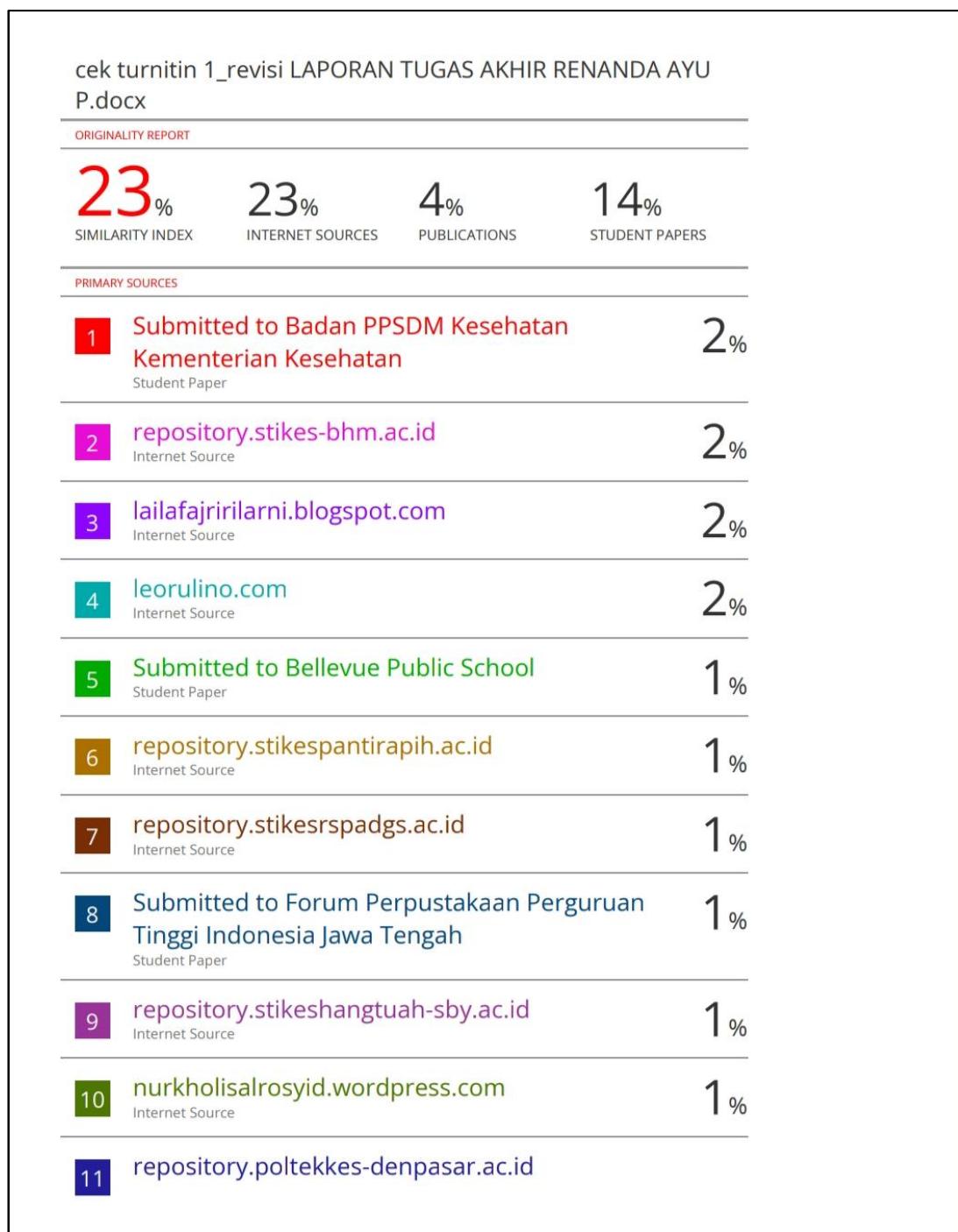
2. SECARA NON FARMAKOLOGI



- Latihan pernafasan diafragma
- Teknik relaksasi progresif
- Meditasi
- Guided imagery
- Range Of Motion (ROM)

lmu

Hasil *Check Similary Turnitin*



	Internet Source	1 %
12	repository.unej.ac.id Internet Source	1 %
13	Submitted to Morgan Park High School Student Paper	1 %
14	ojs.unud.ac.id Internet Source	1 %
15	repository.unimus.ac.id Internet Source	1 %
16	jmm.ikestmp.ac.id Internet Source	1 %
17	repository.bku.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.stikesmukla.ac.id Internet Source	<1 %
19	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1 %
20	repository.ubs-ppni.ac.id Internet Source	<1 %
21	endribehepy.blogspot.com Internet Source	<1 %
22	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
24	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
	eprints.umpo.ac.id	

25	Internet Source	<1 %
26	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	<1 %
27	www.conference.unsyiah.ac.id Internet Source	<1 %
28	docplayer.info Internet Source	<1 %
29	herminahospitals.com Internet Source	<1 %
30	journal.stikessuryaglobal.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1 %
32	Fitri Wahyuni, Ulfa Suryani. "EFFECTIVENESS OF PARENTAL HOLDING THERAPY AND MUSICAL THERAPY TO REDUCE PAIN SCALES IN INFANT DURING MEASLES IMMUNIZATION", Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 2020 Publication	<1 %
33	dilib.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
34	askep-nursing.blogspot.com Internet Source	<1 %
35	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
36	id.scribd.com Internet Source	<1 %

37	repo.stikesalifah.ac.id Internet Source	<1 %
38	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1 %
39	repositoryperpustakaanpoltekkespadang.site Internet Source	<1 %
40	viyatamuqoyaroh.blogspot.com Internet Source	<1 %
41	qdoc.tips Internet Source	<1 %
42	repository.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1 %
43	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
44	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
45	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches Off