

LAMPIRAN

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pra Operasi Pada Pasien Bedah Dengan Anestesi Umum Di Ruang Instalasi Kamar Bedah Tzu Chi Hospital Jakarta”

Peneliti : Sumi Astuti

NIM 202554109

Peneliti adalah mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Saya mengundang Bapak/Ibu untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Sebelum Bapak/Ibu memutuskan untuk berpartisipasi, mohon meluangkan waktu untuk membaca informasi berikut dengan seksama. Apabila terdapat hal-hal yang belum jelas, Bapak/Ibu dapat menanyakan langsung kepada peneliti, dan peneliti akan memberikan penjelasan lebih lanjut. Adapun penjelasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tujuan penelitian :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengevaluasi pengaruh penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pra operasi pada pasien yang akan menjalani pembedahan dengan anestesi umum di Ruang Instalasi Kamar Bedah Tzu Chi Hospital Jakarta.

b. Prosedur Penelitian :

Apabila Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, Bapak/Ibu akan diberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson. Intervensi dilakukan dengan mengatur pernapasan secara perlahan dan mengucapkan kata atau kalimat yang menenangkan sesuai keyakinan masing-masing selama kurang lebih ± 15 menit sebelum tindakan operasi. Tingkat kecemasan akan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS). Selama penelitian berlangsung, Bapak/Ibu tetap mendapatkan perawatan standar sesuai dengan kebijakan rumah sakit.

c. Manfaat Penelitian :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi partisipan dengan membantu menurunkan kecemasan sebelum operasi, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung penerapan intervensi nonfarmakologis berbasis bukti dalam praktik keperawatan perioperatif.

d. Risiko dan Ketidaknyamanan :

Teknik Relaksasi Benson merupakan intervensi non-invasif, aman, dan tidak menimbulkan rasa sakit. Namun, beberapa partisipan mungkin merasakan ketidaknyamanan ringan seperti kesulitan berkonsentrasi atau rasa kurang nyaman saat melakukan latihan pernapasan. Apabila Bapak/Ibu merasa tidak nyaman atau ingin menghentikan intervensi, Bapak/Ibu berhak menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi terhadap perawatan medis yang sedang dijalani.

e. Kerahasiaan Data :

Seluruh informasi yang diperoleh dari Bapak/Ibu akan dijaga kerahasiaannya. Identitas pribadi tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian. Data yang terkumpul hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan disimpan secara aman oleh peneliti.

f. Partisipasi Sukarela :

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu memiliki hak untuk menolak maupun mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa mempengaruhi pelayanan kesehatan yang diterima.

Apabila Bapak/Ibu telah memahami penjelasan ini dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian, silahkan menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Jakarta,..... 2026

Peneliti

Sumi Astuti

(NIM 202554109)

LEMBAR INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Penerima informasi (inisial) : _____

Umur : _____ tahun

Jenis Kelamin : laki-laki / perempuan*

Dengan ini menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul:

“Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pra Operasi Pada Pasien Bedah Dengan Anestesi Umum Di Ruang Instalasi Kamar Bedah Tzu Chi Hospital Jakarta.”

Saya telah mendapatkan penjelasan dari peneliti mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta kemungkinan risiko atau ketidaknyamanan yang dapat timbul selama penelitian ini berlangsung. Saya memahami bahwa keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian sesuai prosedur yang telah dijelaskan.
2. Bersedia memberikan jawaban yang jujur dan sesuai dengan kondisi yang saya alami.
3. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data penelitian ini untuk kepentingan ilmiah dan akademik.
4. Memahami bahwa saya berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa mempengaruhi pelayanan kesehatan yang saya terima.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran, niat baik, dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, _____ 2026

Penerima Informasi (Responden)

Pemberi Informasi (Peneliti)

(_____)

(_____)

(*) Coret yang tidak perlu

INSTRUMEN PENELITIAN

KUESIONER APAIS (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*)

Identitas Responden

Nama :

Usia tahun

Jenis Kelamin : L / P

Tanggal :

Petunjuk:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan saksama. Berikan tanda centang (✓) pada angka yang paling menggambarkan perasaan Anda saat ini sebelum menjalani tindakan operasi atau prosedur medis.

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa sangat cemas tentang prosedur operasi saya					
2	Prosedur anestesi membuat saya sangat cemas					
3	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang prosedur operasi saya					
4	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang prosedur anestesi saya					
5	Saya merasa sangat tenang mengenai prosedur operasi saya (<i>skor dibalik</i>)					
6	Saya merasa sangat tenang mengenai prosedur anestesi saya (<i>skor dibalik</i>)					

Keterangan :

1 = Sangat Tidak Setuju 2 = Tidak Setuju

3= Netral 4= Setuju

5=Sangat Setuju

DOKUMENTASI



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA PASIEN PRA OPERASI

NO	KOMPONEN	URAIAN KEGIATAN
I	PENGERTIAN	Teknik relaksasi nonfarmakologis yang mengombinasikan pernapasan dalam dan pengulangan kata/kalimat tertentu untuk menurunkan respons stres dan kecemasan pada pasien.
II	TUJUAN	Tujuan Umum: Menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi dengan anestesi umum.Tujuan Khusus:1. Menurunkan skor kecemasan APAIS.2. Membantu pasien merasa lebih tenang dan siap.3. Mendukung stabilitas tanda-tanda vital (TTV).
III	INDIKASI	1. Pasien pra operasi dengan anestesi umum.2. Pasien dengan tingkat kecemasan ringan–sedang.3. Pasien sadar, kooperatif, dan mampu mengikuti instruksi.
IV	KONTRAINDIKASI	1. Pasien dengan gangguan kesadaran.2. Pasien dengan gangguan respirasi berat.3. Pasien dalam kondisi emergensi/cito.
V	PERSIAPAN	Persiapan Alat:1. Informed consent.2. Lembar observasi kecemasan APAIS.3. Jam/stopwatch.4. Lingkungan yang tenang dan nyaman. Persiapan Pasien:1. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan.2. Mengatur posisi pasien (semi fowler atau supine).
VI	PROSEDUR KERJA	A. Tahap Pra-Intervensi:1. Kaji tingkat kecemasan awal dengan skor APAIS.2. Ukur tanda-tanda vital (TD, Nadi, RR).3. Berikan edukasi ulang mengenai langkah-langkah relaksasi.B. Tahap Intervensi:1. Anjurkan pasien memejamkan mata dengan rileks.2. Instruksikan tarik napas dalam melalui hidung (4 detik).3. Tahan napas sejenak (2–3 detik).4. Hembuskan napas perlahan melalui mulut (6 detik).5. Saat menghembuskan napas, minta pasien mengucapkan dalam hati kata fokus (misal: "Tenang", "Ya Tuhan", atau sesuai keyakinan).6. Lakukan siklus ini secara berulang selama 10–15 menit.7. Pastikan lingkungan tetap kondusif selama proses berlangsung.C. Tahap Evaluasi:1. Kaji ulang tingkat kecemasan setelah intervensi (skor APAIS post).2. Bandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi.3. Observasi respon verbal dan non-verbal pasien.
VII	DOKUMENTASI	Catat waktu pelaksanaan, skor APAIS (Pre & Post), respon pasien, serta kondisi TTV pada rekam medis pasien.

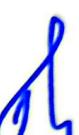
Sumber Golchoubi et al., 2024.



LEMBAR KONSUL KARYA ILMIAH AKHIR NERS

JUDUL PENELITIAN : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pra Operasi Pada Pasien Bedah Dengan Anestesi Umum Di Ruang Instalasi Kamar Bedah Tzu Chi Hospital Jakarta
PENELITI : Sumi Astuti
NIM : 202554109

No	Hari/Tanggal	Nama Pembimbing	Masukan Pembimbing	Ttd
1	09/12/2025	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Konsultasi judul dan 3 jurnal. Masukan: mencari jurnal 5 tahun terakhir dan bukan jurnal systematic review.	
2	15/12/2025	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Judul dan jurnal disetujui (acc). Pastikan populasi, intervensi, dan outcome sama pada ketiga artikel (P, I, O harus konsisten). Comparison boleh berbeda.	
3	05/01/2026	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Konsultasi Bab 1 dan Bab 2. Diperbolehkan melanjutkan pengambilan data.	
4	07/01/2026	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Konsultasi Bab 1–3. Masukan: lanjutkan penyusunan laporan sesuai tahapan.	

5	10/01/2026	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Konsultasi Bab 4. Masukan: lembar penjelasan penelitian perlu disiapkan seperti contoh penelitian di grup. Ditanyakan apakah pengambilan data sudah selesai.	
6	13/01/2026	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Konsultasi Bab 1-5. Secara umum sudah baik. Masukan: beri jarak antar paragraf, lampirkan penjelasan penerapan EBN selain informed consent.	
7	19/01/2026	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Masukan: cek kembali sitasi, typo, dan seluruh subjudul yang mengutip teori harus disertai referensi/citasi.	
8	27/01/2026	Chatarina Setya W., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B	Konsultasi melalui Zoom untuk evaluasi akhir dan perbaikan laporan. : Tambahkan faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan intervensi. Perbaiki bagian pembahasan Bab 4 dengan memperkuat referensi (bukan hanya opini peneliti).	

Tanda Tangan Notulen :

Ketua Penguji :

Anggota Penguji :



PRIMARY SOURCES

- | | | |
|----|--|-----|
| 1 | eprints.bbg.ac.id | 2% |
| 2 | Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah | 1% |
| 3 | repository.umj.ac.id | 1% |
| 4 | repositori.ubs-ppni.ac.id | 1% |
| 5 | repository.bku.ac.id | 1% |
| 6 | Riris Yuniwati Sihombing, Argi Virgona Bangun, Tomi Suranta, Mey Lys C Hutasoit. "Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Akut pada Pasien Pasca Appendiktomi: Studi Kasus", Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran, 2026 | 1% |
| 7 | www.scribd.com | 1% |
| 8 | repository.stikespanritahusada.ac.id | <1% |
| 9 | eprints.poltekkesjogja.ac.id | <1% |
| 10 | text-id.123dok.com | |
- The table lists the top 10 primary sources contributing to the similarity index, each with a rank, source URL, and percentage. The sources are color-coded: red for the first, magenta for the second, purple for the third, cyan for the fourth, green for the fifth, orange for the sixth, brown for the seventh, blue for the eighth, dark blue for the ninth, and dark green for the tenth.